

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей № 35 «Теремок» г. Светлоград

Принято:
педагогическим
советом МКДОУДС №35
«Теремок» г. Светлоград
Протокол № 1
от 30.08.2024г.

Утверждено:
приказом заведующего
МКДОУДС № 35 «Теремок» г.
Светлоград
№ 1
от 02 сентября 2024 г.

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: инструктор по физической культуре Л.А.Карлина

г. Светлоград, 2024г.

Содержание.

1. Целевой раздел Программы:

- 1.1 Пояснительная записка..... 3 стр.
- 1.2 Цели и задачи..... 4 стр.
- 1.3 Принципы и подходы к формированию программы..... 5 стр.
- 1.4 Характеристики особенностей развития детей с ТНР от 5 до 6 лет ...6 стр.
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы..... 7 стр.

2. Содержательный раздел Программы:

- 2.1 Основные направления программы..... 7 стр.
- 2.2 Формы и средства реализации Программы.....9стр.
- 2.3 Принципы взаимодействия с детьми..... 9 стр.
- 2.4 Календарно-тематическое планирование.....10 стр.
- 2.5 Перспективное планирование.....11 стр.
- 2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы.....14 стр.
- 2.7 Мониторинг детского развития.....13 стр.
- 2.8 Особенности взаимодействия с родителями.....14 стр.

3. Организационный раздел Программы:

- 3.1 Место реализации программы в режиме дня.....17 стр.
- 3.2 Содержание предметно-пространственной развивающей среды.....17 стр.
- 3.3 Методическое обеспечение программы.....19 стр.

4. Приложение:

Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки (Приложение№3)

1. Целевой раздел Программы:

1. 1 Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

А также способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (далее по тексту - программа) составлена для детей с ОВЗ (ТНР – тяжелыми нарушениями речи) в соответствии с нормативными документами.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно в дошкольном возрасте, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение.

Программа спортивного кружка «Здоровячок» направлена на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия у детей. Все занятия проходят в игровой форме. В программу спортивного кружка включены упражнения на растяжку, которые проходят в форме игрового стретчинга, упражнения на фитболах.

Данная программа составлена на основе программ и технологий:

- «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д. Глазырина
- "Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
- «Точечный массаж и дыхательная гимнастика» – В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- Элементы программы «Школа мяча» Н. И. Николаевой

- Инновационные технологии стретчинг-гимнастики, игрового-стретчинга «СА-фи-дансе»;
- Технология «Фитбол-аэробика» авторов Ж.Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной.
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия направлены на то, чтобы развить у ребенка с ОВЗ такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей с ОВЗ для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям с ОВЗ восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Отличительной особенностью адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» является то, что её освоение служит основой (базовой) в будущем для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта для детей с ОВЗ. Так как физические качества развиваются комплексно (все вместе).

Адресат программы:

Программа предназначена для детей с ОВЗ 5 - 6 лет, желающие заниматься физической подготовкой.

Характеристика возрастных особенностей детей.

В детское объединение принимаются учащиеся образовательных учреждений с ОВЗ от 5 до 6 лет. Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся.

Отличительной особенностью процесса обучения детей старшего дошкольного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать занятия увлекательными и интересными.

Нормативно-правовая база

-Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.22г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства просвещения России от 30.12. 22г. №АБ -3924/06 «О направлении методических рекомендаций»

- Распоряжение правительства РФ от 31.03.22г. №678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г. и плана мероприятий по её реализации.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год обучения и составляет 36 часов. Обучение осуществляется в спортивном зале. Форма обучения – очная.

Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации и имеет «Стартовый уровень» сложности, который предполагает освоение материала минимальной сложности. В ходе освоения программы происходит знакомство с понятиями здоровье и физическое развитие человека; развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости; знакомство с подвижными играми и эстафетами. Данная Программа не предусматривает возможностей реализации индивидуального образовательного маршрута, а также принципов сетевого взаимодействия.

Режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (академический час - 25 мин.).
Количественный состав групп 16 чел.

1.2 Цели и задачи программы:

Цель: Содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни у детей с ОВЗ.

Задачи:

Образовательные:

формирование устойчивого интереса к физкультурной деятельности;
формирование двигательных навыков и умений;
формирование привычки к здоровому образу жизни;
содействовать развитию желания физического самосовершенствования.

Развивающие:

формирование и закрепление навыков правильной осанки;
укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
формирование мышечного корсета;
выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения.

Воспитывающие:

воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

воспитывать выдержку, уверенность и решительность, умение управлять своими поступками;

воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4 Особенности развития детей от 5 до 6 лет

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов;

развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ Я.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
4. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
5. Воспитание культурно-гигиенических навыков.
6. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы:

1. Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
3. Создана система оздоровительной работы с детьми.
4. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Снижен уровень заболеваемости.
6. Оптимизирована работа с родителями.

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать:

правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь:

Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

2. Содержательный раздел программы:

В ходе занятий с обучающимися с ТНР большое значение приобретает формирование осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях реализуются принципы адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

В занятия включаются музыкально-ритмические движения (логоритмика), подвижные игры. Кроме этого, проводятся самомассаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая), игры со спортивными элементами.

Проводится работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий.

В занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

На занятиях обучающиеся знакомятся с правилами здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека.

Основные направления программы:

Программа «Здоровячок» включает четыре раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

IV. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- общие сведения о технике безопасности во время проведения игр

Практический материал:

- игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки
- Корригирующая, ритмическая гимнастики
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой
- Ходьба по массажным дорожкам
- Хороводы, различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются

занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

2.3 Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

2.4 Календарно-тематический план

№	Тема	Всего часов
Сентябрь		
1	Вводная беседа. Упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины.	2 часа
2	Упражнения в различных видах ходьбы. Ходьба по канату, с различным положением стопы.	2 часа
Октябрь		
3	Упражнения около гимнастической стенки. Игры с мячом.	2 часа
4	«Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.	2 часа
Ноябрь		
5	Упражнения на гимнастической скамейке Упражнения на ковриках.	2 часа
6	Упражнения возле стены.	1 час
7	Игры и упражнения с обручем. Массаж глаз.	1 час

	Самомассаж стоп и голени.	
	Декабрь	
8	Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.	2 часа
9	Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.	2 часа
	Январь	
10	Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.	2 часа
11	Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.	2 часа
	Февраль	
12	Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.	2 часа
13	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
	Март	
14	Упражнения с нетрадиционным оборудованием.	2 часа
15	Игры, упражнения со скакалкой.	2 часа
	Апрель	
16	Игры, эстафеты с мелкими предметами.	2 часа
17	Пальчиковая гимнастика. Массаж ушей.	2 часа
	Май	
18	Упражнения на турнике.	2 часа
19	Занятия по интересам.	2 часа
	Всего	36 часов

2.5 Перспективный план работы кружка «Здоровячок»

Месяц	Вид ОД	Задачи	Содержание
Сентябрь	Контрольно-проверочное	Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств. Упражнять в различных видах ходьбы и бега. Обучить ходьбе по канату с различным	Плантография. Вводная беседа. Обучение простейшим упражнениям на коррекцию плоскостопия и формирования правильной осанки - укрепление мышечного корсета спины. Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по канату с различным

		положением стопы, сохраняя правильную осанку.	положением стопы, сохраняя правильную осанку.
Октябрь	Познавательное Тренировочное	Обучать разным видам ходьбы; учить принимать правильную осанку при выполнении упражнений около гимнастической стенки и упражнений с мячом	Познакомить с дорожкой следов. Обучить ходьбе «ёлочкой», приседу на внешней стороне стопы. Упражнения около гимнастической стенки без предметов. Массаж стоп. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки. Игры с мячом. Дыхательная гимнастика.
Ноябрь	Тренировочное Игровое	Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. Обучать самомассажу стоп и голени.	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперёд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя осанку. Упражнения на расслабление. Массаж глаз; расслабление глаз. Самомассаж стоп и голени.
Декабрь	Тренировочное Игровое	Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на	Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперёд.

		ковриках.	Упражнения на ковриках. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика.
Январь	Тренировочное Игровое	Учить детей выполнять упражнения с предметами, ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; выполнять прыжки, подскоки, укрепляя мышцы ног. Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине.	Разучить коррекционные упражнения с мешочками; с гимнастическими палками. Развивать умение переносить лёгкие предметы на голове: поднимаясь и спускаясь по наклонной доске; передвигаясь боком приставными шагами по плоской гимнастической палке. Лазать «по-медвежьи» с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз. Самомассаж плечевого пояса.
Февраль	Тренировочное	Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами. Упражнять в выполнении	Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание её стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»;

		дыхательной гимнастики.	перебрасывание мячей друг другу в парах. Дыхательная гимнастика.
Март	Тренировочное	Разучить упражнения с нестандартным оборудованием Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки.	Упражнения с нетрадиционным оборудованием «цветные палочки». Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.
Апрель	Тренировочное	Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы. Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса	Эстафета: «Чья команда больше соберёт пуговиц пальцами ног?» Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие. Вис на турнике, стараясь подтянуться, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса
Май	Игровое	Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным	Занятия по интересам: зал разбит на несколько зон с разными пособиями, предметами. Самомассаж. Упражнения на ковриках.

	Контрольно-проверочное	оборудованием Выявить уровень развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения в кружке.	Ходьба по дорожкам здоровья. Плантография. Дыхательная гимнастика. Тесты уровня подготовки воспитанников Определение результатов работы.
--	------------------------	--	--

2.6 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года:

Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы.

Оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики.

Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и силы мышц брюшного пресса.

Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим упражнениям.

Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики.

Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения.

Критерии оценки освоения программы

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностика физического развития детей.

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

2.7 Мониторинг детского развития в спортивном кружке «Здоровячок»

Мониторинг: сентябрь/май

Руководитель кружка Л.А.Карлина

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей в спортивном кружке «Здоровячок»

№	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы		Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них.		Выполнение упражнений, формирующих осанку		Подвижные и спортивные игры		Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении.		Баллы	
		ис	Ит	ис	Ит	ис	ит	Ис	ит	ис	Ит	Ис	ит
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

Уровни освоения

Достаточный (3 балла) - высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

Близкий к достаточному (2 балла) - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

Недостаточный (1 балл) – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

2.8 Особенности взаимодействия с родителями:

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи: 1.Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.

2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Работу по данному направлению ведем через:

- Родительские собрания
- Дни открытых дверей
- Совместные мероприятия детей и родителей
- Анкетирование
- Консультации
- Фотовыставки
- Оформление папок-передвижек
- Индивидуальные беседы

Предполагаемый результат: Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. Родители интересуются оздоровительной работой в группе, посещают занятия, в спортивном кружке, принимают участие в спортивных проектах, в оздоровительных мероприятиях. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Место реализации программы в режиме дня

- Спортивный зал.
- Данная программа рассчитана на один год для детей 5-6 лет.
- Дни занятий кружка по пятницам один раз в неделю-36 занятий в год.
- Продолжительность занятия 25 минут.
- Содержание рабочей программы реализуется во вторую половину дня.

3.2 Содержание предметно-пространственной развивающей среды

Спортивный зал.

- Спортивное оборудование (скамейки, дуги, мячи, обручи, баскетбольные корзины, стенка здоровья и пр.);
- Нетрадиционное оборудование: массажные дорожки, набивные мячи, мешочки с песком и т.д.

Спортивная площадка.

- разметка для общих развивающих упражнений, для упражнений по развитию координации движений, зона для прыжков;
- пространство для организации подвижных игр,
- спортивный комплекс для виса, лазания, метания;
- выносное оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений, основных видов движений, игр.

Технические средства обучения.

- Магнитофон;
- Мультимедийная установка.

3.3 Методическое обеспечение программы:

Список используемой литературы:

1. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», «Точечный массаж», «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки», Москва, «ЛИНКА-ПРЕСС»,2000г.
2. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам», Москва, ГИЦ «Владос», 2001г.
3. А.Н Стрельникова «Дыхательная гимнастика»
4. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
6. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
7. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.
8. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
9. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб: Детство-пресс,2001
10. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. «Физкульт –привет минуткам и паузам!» Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006г.
11. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
12. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007г.

13. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
14. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006г.
15. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008г.
16. Михеева Е.В. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет». Издательство «Учитель», 2011г.
17. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель», 2011г.
18. Арстанова Л.Г. «Занятия и развлечения со старшими дошкольниками». Издательство «Учитель», 2009г.

Интернет - ресурсы

19. Интернет: www.detskiysad.ru
20. <http://www.dedushka.net> – Детская сетевая библиотека. Каталоги по возрасту, по авторам. Полезные ссылки: Сайты для родителей; Электронные архивы.
21. <http://www.kinder.ru> – каталог детских ресурсов Интернет KINDER.RU. Более 2000 ссылок на сайты о детях и для детей.