

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 396 «Подсолнушек»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 396 «Подсолнушек»



В.Г. Первойкина

**Дополнительная образовательная программа  
детей дошкольного возраста  
«Оздоровительная гимнастика»**

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность. Необходимость разработки и реализации Программы обусловлены следующими факторами:

- современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха;
- низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях;
- в Концепции дошкольного воспитания, одной из основных задач является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Цель Программы - профилактика нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Выполнению поставленной цели способствует решение следующих задач:

- ✓ Укрепление костно-мышечного аппарата;
- ✓ Освоение правильной постановки стопы;
- ✓ Укрепление мышечного корсета, развитие крупных и мелких мышц организма;
- ✓ Укрепление функционального состояния сердечнососудистой, нервной, дыхательной систем;
- ✓ Профилактика деформации стопы (плоскостопие и косолапости).
- ✓ Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- ✓ Повышение физической и умственной работоспособности;
- ✓ Развитие дыхательной системы;

Возраст обучающихся - с 5 до 7 лет.

Сроки реализации Программы–72 академических часа.

Формы организации деятельности– подгрупповые занятия.

Режим проведения занятий Программа рассчитана на 2 занятия в неделю в соответствии с утверждённым расписанием занятий. Длительность каждого занятия - 1 час академического времени

(один академический час для обучающихся

- ✓ с 5 до 6 лет – 25 минут,
- ✓ с 6 до 7 лет – 30 минут)

Ожидаемые результаты.

- ✓ Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, общей выносливости.
- ✓ Знает правила безопасного выполнения тех или иных упражнений, направленных на профилактику нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Устанавливает причинно-следственные связи между видом упражнений и ожидаемым результатом.
- ✓ Темп прироста физических качеств детей дошкольного возраста свыше 15.

#### Способы определения результативности

- ✓ Тест на определение прироста показателей физических качеств (см. Приложение)
- ✓ Определение знаний обучающимися правил безопасного выполнения упражнений, их значения для растущего организма в форме беседы, вопросов.

#### Формы подведения итогов

- ✓ Итоговое занятие (проводится в конце учебного года)
- ✓ Открытое занятие (проводится в конце учебного года)

## **2. Учебно-тематический план и содержание Программы**

№ п/п	Раздел	Содержание раздела	Кол-во ак. час.	
			5-6 лет	6-7 лет
<b>1</b>	Профилактика нарушения осанки	<p><b><i>Теоретический материал:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значением, правилами безопасности при их выполнении</li> </ul>	<b>4</b>	<b>2</b>
		<p><b><i>Практический материал:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без них</li> <li>• специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них</li> <li>• само вытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки</li> <li>• подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки</li> <li>• дыхательные упражнения</li> </ul>	<b>32</b>	<b>34</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на расслабление общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них</li> </ul>		
2	Профилактика плоскостопия	<p><b>Теоретический материал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы, а также для чего надо заботиться о здоровье своих ног</li> </ul>	4	2
		<p><b>Практический материал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самомассаж стоп и голени</li> <li>• специальные упражнения в исходном положении лежа</li> <li>• специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера</li> <li>• специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)</li> <li>• специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе</li> <li>• игры разной степени подвижности, закрепляющие воздействие физических упражнений</li> </ul>	32	34

### 3. Методическое обеспечение

1. Шведская стенка
2. Индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Веревки
11. Дорожки со следочками

### 4. Список литературы.

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысоградская, канд. психол. наук. -Волгоград: Учитель, 2014.-186с.

2. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет/ авт.-сост. Н.М. Соломенникова.- Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель.-135с.
3. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе/авт.-сост. Н.Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель.-63с.
4. Профилактика нарушений осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, исследовательской, творческой деятельности/авт.-сост. Н.Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель,2016. -63с.

Приложение

**Тест на определение прироста показателей физических качеств.**

Автор В.И. Усачев.

Формула оценки прироста показателей физических качеств

$100(V1 - V2)$

$W = \frac{\quad}{\quad}$

$\frac{1}{2} (V1+V2)$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Для определения прироста показателей физических качеств в начале и в конце учебного года проводится диагностика обучающихся по следующим тестовым заданиям:

- ✓ прыжок в длину с места
- ✓ метание мешочка с песком на дальность
- ✓ наклон туловища вперёд
- ✓ бег на дистанцию
- ✓ подъём туловища в сед.

### **Ориентировочные показатели физической подготовленности обучающихся по Программе**

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	75-90	85-125	90-140	125-150
2	Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
3	Бег на дистанцию (м) 10,30,90,120,150соответственно	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
4	Подъём туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12