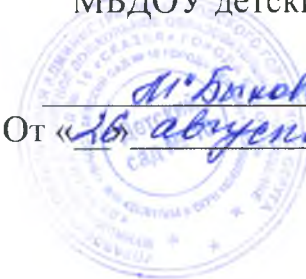


Управление образования Администрации Беловского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №10
Сказка» города Белово

Принята на заседании
Педагогического совета
От «26» 08 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад №10 города
Белово
М.И. Быкова
От «26» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физической направленности «От старта до финиша»
для детей старшего дошкольного возраста
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года**

Согласовано:
Председатель управляющего совета
МБДОУ детский сад №10 города
Белово Федорцова О.В.
От «26» 08 2021 г.

Составители:
Петрова Оксана Владимировна
(старший воспитатель)
Бузунова Дарья Сергеевна
(воспитатель)
Криль Оксана Борисовна
(воспитатель)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «От старта до финиша» имеет физическую направленность и реализуется в рамках традиционной модели образования, что является мероприятиями по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование»

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «От старта до финиша» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из *актуальнейших проблем* нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДОО должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Актуальность:

Одна из актуальных проблем в мировой практике - это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. Болезнь нарушает работу сердца и легких, при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система.

Отличительные особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Режим занятий:

Занятия проводятся один раз в неделю (во второй половине дня), 36 занятий в год. Продолжительность занятия для старшего дошкольного возраста. Понедельник 16:30-17:00

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы: Сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.

Задачи Программы:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- уважительно и доброжелательно, предлагать взаимопомощь;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- Совершенствование развития двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Предметные (образовательные)

- понимать значение физической культуры в укреплении здоровья;
- повышать интерес к занятиям физкультурой;
- уметь выполнять технические действия и приемы в соответствии со своими возможностями и развитием;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися;
- выделять отличительные признаки и элементы.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно – тематический план:

Образовательная деятельность	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Итого в год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности «От старта до финиша» для детей старшего дошкольного возраста	1	4	36

1.3.2. Содержание учебно – тематического плана

Учебная неделя	№ О Д	Тема	Структура занятия	Методические приемы
1 неделя сентября диагностические задания				
3	1	«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1.Дать представление о правильной осанке 2. Игра «Угадай, где правильно»	Рассматривание картинок. Объяснение,

			3. П/И «Веселые елочки»	показ, индивидуаль ная помощь.
4	2	«Льдинки, ветер и мороз»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2.ОРУ 3.Игра«Делим тортик»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание , поощрение.
5	3	«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»	Рассматрива ние картинки. Объяснение, показ, индивидуаль ная помощь.
6	4	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание , поощрение.
7	5	«Почему мы двигаемся? » (познавательное)	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки	Рассматрива ние картинки.

		<i>Дать понятие об опорно-двигательной системе.</i>	2. Комплекс с гимнастической палкой 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	Объяснение, показ, индивидуальная помощь.
8	6	<i>«Веселые матрешки»</i>	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
9	7	<i>«По ниточке»</i>	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
10	8	<i>«Ловкие зверята»</i>	1. Комплекс оздоровительной гимнастики 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий,

			4. Упражнение «В лесу»	помощь воспитателя.
11	9	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс оздоровительной гимнастики 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
12	10	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
13	11	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .

			дыхательной гимнастики 4. Релаксация под звучание музыки	
14	12	<i>«Пойдем в поход»</i>	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
15	13	<i>«Веселые танцоры»</i>	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
16	14	<i>Сюжетное занятие «На птичьем дворе»</i>	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс упражнений №3 3. Релаксация «На поляне»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
17	15	<i>«На птичьем дворе»</i>	1. Дыхательная гимнастика «Птички». 2. Пальчиковая гимнастика «Сидит	Объяснение, помощь воспитателя, показ,

			<p>сорока».</p> <p>3. Динамическое упражнение «Птенец».</p> <p>4. Самомассаж «Чистим клювик».</p> <p>5. Игра «Кот и воробей».</p>	напоминание
18	16	«Ровная спинка»	<p>1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.</p> <p>2. Комплекс «матрешки»</p> <p>3. Упражнение «Подтяни живот»</p> <p>4. П/И «Поймай мяч ногой»</p>	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
19	17	«Дышим правильно»	<p>1. Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. Комплекс упражнений №4</p> <p>3. Релаксация</p>	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание, поощрение.
20	18	«В гостях у сказочных героев»	<p>1. Построение в шеренгу. Встать в круг "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот</p>	Показ педагога, вопросы, выполнение

			<p>подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. Упражнение Пляска".</p> <p>И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П.</p> <p>3.ОРУ без предмета</p> <p>4.Релаксация «Отдыхаем»</p>	<p>заданий, помощь воспитателя.</p>
21	19	«В стране здоровья»	<p>1. П/И «Найди себе место»</p> <p>2. Упражнение «Ходьба и бег по кругу»</p> <p>3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p> <p>4. Релаксация «Спинка отдыхает</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .</p>
22	20	«Закрепление правильной осанки»	<p>1.Построение в круг. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.</p> <p>2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической</p>	<p>Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.</p>

			стенке. 3. Упражнение в висяч. 4. Игра «Ходим в шляпах»	
23	21	«Игрушки»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
24	22	«Продолжаем танцевать»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнение лежа на спине «Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
25	23	«Любопытная мартишка»	1. Разновидности ходьбы и бега.(с высоким подниманием колена) 2. Упражнение «Ровная	Объяснение, помощь воспитателя,

			спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	показ, напоминание .
26	24	<i>«Палочка-выручалочка»</i>	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
27	25	<i>«Движение и здоровье»</i>	1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. 2. Комплекс упражнений № 9 3. Игровое упражнение «Лодочка» 3. Релаксация	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
28	26	<i>«Делаем дружно!»</i>	1. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий,

			<p>краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений №9.</p> <p>3.Релаксация.</p>	<p>помощь воспитателя.</p>
29	27	<i>«Помоги другу»</i>	<p>1.Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений №8.</p> <p>3.Релаксация «Отдохнем»</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .</p>
30	28	<i>«Веселые мячики»</i>	<p>1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп.</p> <p>2.Комплекс упражнений с мячом.</p> <p>3.Релаксация «Покатай мяч ногой»</p>	<p>Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.</p>
31	29	<i>«Вот какие ловкие»</i>	<p>1.Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног.</p> <p>2.Комплекс упражнений №11</p>	<p>Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание</p>

			3.Игровое упражнение «Зайцы в огороде»	.
32	30	«Спортивная карусель»	1.Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе . Бег в среднем темпе. 2.Упражнение «Танец утят». 3.ОРУ с кубиками. 4. Релаксация «Спокойный сон»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
33	31	«Веселые ребята»	1.Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе). Легкий бег на носочках . Ходьба на наружных краях стоп . Ходьба на внутренних краях стоп. 2.Комплекс упражнений с гимн. палкой. 3.Релаксация «Покатай мяч ногой»	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание .
34	32	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с обручем) 3.Игровое упражнение «Колобок» 4. Релаксация «Ветер»	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.

35	33		<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег и ходьба по кругу» 2. ОРУ (и.п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в вися. 	Объяснение, помощь воспитателя, показ, напоминание.
36	34	<i>«В гостях у морского царя Нептуна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «море волнуется» 	Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь воспитателя.
37	35	<i>«Цветочная страна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Ритмическая гимнастика на фитбольных мячах 4. Упражнение «Колючая трава» 5. Упражнения с обручами 6. Релаксация «Поливаем цветочки» 	Рассматривание картинок. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
38	36	<i>«Цветочная страна»</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с заданиями. 2. Дыхательное 	Рассматривание

			упражнение «Подыши одной ноздрей» 3. Ритмическая гимнастика на фитбольных мячах 4. Упражнение «Колючая трава» 5. Упражнения с обручами 6. Релаксация «Поливаем цветочки»	картинки. Объяснение, показ, индивидуальная помощь. Музыкальное сопровождение.
--	--	--	--	--

1.4. Планируемые результаты

По окончании 2-х лет обучения учащиеся будут:

-иметь физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям;

-проявлять индивидуальный интерес к двигательной активности;

-владеть основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализовывать в своей жизнедеятельности;

-понимать и разделяет ценность здорового образа жизни, уметь соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих;

-общительны, уметь адекватно использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, способны вести диалог и выразить свои мысли с помощью монологической речи;

-уметь договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность, владеет навыками сотрудничества;

-владеет стилем коммуникации со взрослыми и сверстниками и произвольно может изменять его.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- знание основ личной и общественной гигиены;
- владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней нагрузки;
- регулярное занятие спортом;
- умение контролировать физическое состояние организма

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы метапредметные компетенции как:

- двигательные способности детей и физические качества (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);
- эмоциональное-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельная двигательная деятельность;
- внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазия, умение управлять своими поступками и чувствами

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Упражнение «Веселые елочки» (осанка)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упражнение «Делим торт» (плоскостопие)	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Комплекс гимнастики «Утята»	1		1		1		1		
Упражнения на релаксацию		1		1		1		1	
Комплекс упражнений «Матрешки»	1		1		1			1	1
Ритмический танец «Зарядка для хвоста»		1	1		1	1	1		
Итого	4	4	5	3	5	4	4	4	3

Количество учебных недель – 36 недель

Количество учебных дней - 32 дней

Продолжительность каникул – 10 дней

Дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2021 г. по 31.08.2022 г.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

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

Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в физкультурном зале дошкольного учреждения, расположенном на втором этаже здания.

Физкультурный зал оснащен современным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на формирование сводов стопы (массажные коврики, гимнастическая стенка, обручи, мячи, гимнастические палки).

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

Информационное обеспечение: ноутбук, проектор, музыкальный центр, информационные стенды, интернет.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре

2.3. Формы контроля. Оценочный материал

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Список литературы

- 1.Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010.
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.
- 10.Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2001.