

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 348 г. Челябинска»

ОДОБРЕНО:

педагогическим советом учреждения

25.08.2022 г. протокол № 1
(дата)

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ ДС № 348

25.08.2022 г. приказ № 01-01/139
(дата)

Левинская М.М.
(подпись)

МОДЕЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСЬМИНОЖКИ»

*(формирование правильной осанки и профилактика НО/ДА
у детей старшего дошкольного возраста)*

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Вид программы: базовая
Возраст детей: 5 - 7 лет
старшая, подготовительная гр.
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:

Левинская Марина Михайловна



2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

| | |
|--|-----------|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| – Актуальность | 3 |
| – Отличительные особенности | 5 |
| – Педагогическая целесообразность | 7 |
| – Цель и задачи | 9 |
| – Категория обучающихся | 10 |
| – Логика построения программы (модули и формы занятий) | 10 |
| – Сроки и объём (к-во занятий в год, неделю, периодичность) | 12 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы | 12 |
| 1.3. Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы | 13 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 14 |
| 2.1. Содержание программы | 14 |
| – Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки..... | 16 |
| – Физические упражнения в условиях водной среды..... | 20 |
| – Игры и физические упражнения с элементами водных процедур, босохождения и самомассажа..... | 25 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 27 |
| 3.1 Учебный план | 27 |
| 3.2 Календарный учебный график | 28 |
| 3.3 Система условий реализации программы | 32 |
| – Материально-технические условия | 32 |
| – Кадровые условия | 32 |
| – Программно-методическое обеспечение | 32 |
| – Информационные ресурсы | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 35 |
| Перечень приложений | 35 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность. Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности, период, когда закладываются основы физического здоровья. Одним из показателей здоровья ребенка является состояние его осанки. Исследованию различных аспектов состояния осанки детей школьного возраста посвящено большое количество научных работ, в то же время изучение этого вопроса на контингенте дошкольников практически лишено внимания. Осанка ребёнка является динамическим стереотипом, и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Слабость мышечного корсета, неправильные порочные позы, которые ребёнок принимает в положении сидя, стоя, лёжа, при ходьбе, во время игры, во сне; врождённые аномалии развития рёбер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают развитие нарушений осанки. По данным Научного центра здоровья детей РАМН приобретённые нарушения опорно-двигательного аппарата – НОДА (нарушение осанки и плоскостопие) начинает проявляться у детей с раннего возраста: в ясельном возрасте оно встречается у 2% детей, в 4 года – у 15-17%, в 6-7 лет - у каждого третьего ребёнка, а у школьников составляет 67% (по данным Козыревой О.В., 2003г.) от 30-40 до 63-84% дошкольников и младших школьников имеют НОДА. Следует отметить недостаточную диагностику изменений опорно-двигательного аппарата в районных поликлиниках из-за нехватки врачей-ортопедов и низкого уровня диспансерного обследования.

Формирование правильной осанки - одна из основных задач физического воспитания. Она особенно важна в дошкольном возрасте, когда наиболее интенсивно идет морфофункциональное становление организма, в том числе формирование изгибов позвоночника, сводов стопы и других структурных основ осанки. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному

использованию биомеханических свойств опорно-двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ", где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Современное дошкольное образование развивается в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"). Согласно ФГОС ДО одним из направлений дошкольного образования является физическое развитие. «... Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих *формированию опорно-двигательной системы организма,...*» [ФГОС ДО, п.п. 2.6.]. Одним из приоритетных направлений Национальной стратегии действий в интересах детей в рамках реализации программы «Десятилетие детства» на 2018–2027 гг. (Указ Президента Российской Федерации № 240 от 29 мая 2017г.), а также приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 14.08.2017г. №1 Регионального стратегического комитета Челябинской области) предусмотрены: реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний; обеспечение доступности занятий физической культурой, туризмом и спортом для всех категорий детей в соответствии с их потребностями и возможностями.

Одно из важнейших условий воспитания здорового ребёнка –

рациональный гигиенический и двигательный режим. В этой связи актуальной становится организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе комплексного использования всех средств физического воспитания и всестороннего развития ребёнка.

Отличительные особенности. Программами по физическому воспитанию предусмотрено формирование правильной осанки. Но при проведении разных видов занятий по физической культуре упражнения, направленные на формирование навыка и мышечно-двигательных предпосылок правильной осанки, применяются в ограниченном объеме, т.к. особенности упражнений, направленных на профилактику и коррекцию дефектов осанки, не позволяют в полной мере обеспечить эмоциональность занятий. Также недостаточно рекомендаций по профилактике и коррекции НОДА непосредственно в процессе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. В разработанных в данном направлении методиках, эта задача решается за счёт использования дополнительных форм физического воспитания вне ДОУ – накоплен опыт и разработаны отдельные комплексы лечебной гимнастики для дошкольников, которые проводятся специалистами по ЛФК в поликлиниках, кабинетах ЛФК, врачебно-физкультурных диспансерах. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по её исправлению. Поэтому, организовывая процесс физического воспитания, мы учитываем данный фактор, и большое внимание в своей работе уделяем профилактике и возможной коррекции нарушений осанки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДОП) «Осьминожки» физкультурно-спортивной направленности является модельной модульной программой, и:

- направлена на формирование правильной осанки и профилактику НОДА у детей старшего дошкольного возраста, воспитанников детского сада;
- ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой;
- направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа

жизни, укрепление здоровья воспитанников.

ДОП «Осьминожки» построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Программа адаптирована к условиям МАДОУ «Детского сада № 348 г. Челябинска», рассчитана на детей 5-7 лет, посещающих дошкольное учреждение, входит в комплекс физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения. Развивающая предметно – пространственная среда: бассейн 5м × 7м × глубина переменная, физкультурный зал, открытая спортивная площадка. Имеется необходимый инвентарь и оборудование. Помимо основных занятий физкультурой и плаванием, которые посещают все дети, в детском саду введены в практику дополнительные занятия секции «Осьминожки» для детей имеющих нарушения осанки и плоскостопие, либо предрасположенность к НОДА (например, слабость мышечных групп участвующих в сохранении правильной осанки). Внедрение занятий коррекционно-профилактической направленности в детском саду очень удобно для ребёнка и для родителей. Одной из причин внедрения таких занятий является занятость родителей, строгий режим работы поликлиник и кабинетов ЛФК, удалённость их от места проживания детей. Подбор корригирующих упражнений, их содержание и направленность определяются характером НОДА. Определяющими факторами являются форма спины и состояние свода стоп. Данные коррекционно-профилактические занятия способствуют профилактике и возможной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме. Специальные коррекционные упражнения асимметричного характера мы в своей работе не используем, так как такие упражнения должны проводиться на занятиях ЛФК или лечебным плаванием, с целью направленной коррекции, специалистом по ЛФК и под контролем врача-ортопеда. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают

эмоциональное состояние ребенка. Учитывая возрастные особенности дошкольников, для поддержания интереса к занятиям, внесения разнообразия и новизны в комплексы применяются гимнастические упражнения с различными предметами инвентарём; на занятиях в бассейне используется плавание в ластах; дети обучаются приёмам самомассажа. Ведётся работа по формированию осознанного отношения родителей к сохранению правильной осанки и профилактике НОДА; созданию оптимальных условий дома.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в возможности использования детьми приобретенных знаний, умений и навыков в последующем в повседневной жизни; формировании представления о возможностях собственного организма и умении осуществлять самостоятельную деятельность по физическому самосовершенствованию. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. ДОП «Осьминожки» разработана с учётом следующих принципов. Принцип природосообразности предусматривает осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья. Принцип воспитывающего обучения: воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности. Принцип гуманизации педагогического процесса определяет приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни. Принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные. Принцип развивающего обучения предполагает ориентированность на «зону ближайшего развития», учёт возраста и индивидуальных особенностей детей. Принцип индивидуального подхода — учёт индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности. Согласно требованиям ФГОС ДО программа строится на

основе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями воспитанников и спецификой образовательных областей. *Физическое развитие* направлено на обогащение двигательного опыта детей и развитие физических качеств. Закаливание. Привитие гигиенических умений и навыков самообслуживания. *Социально-коммуникативное развитие* предполагает привитие навыков культуры поведения. Овладение навыками самообслуживания, ухода за собственным телом, одеждой, обувью. Формирование умения саморегулировать собственные действия. *Познавательное развитие* включает приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях. Формирование навыка ориентировки в пространстве; временные, количественные отношения. Формирование представлений о здоровом образе жизни. *Речевое развитие* – обогащение словаря, упражнения на развитие выразительности движений в сочетании со словом. Дыхательные упражнения влияют на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. *Художественно-эстетическое развитие* – двигательная деятельность детей под музыкальное сопровождение окрашивает движения ребёнка эмоциями; выполнение заданий с сюжетным изображением способствуют развитию воображения и творческой активности.

Цель и задачи. Цель программы – формирование правильной осанки и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста средствами плавания и гимнастических упражнений.

В соответствии с обозначенной целью решаются следующие задачи:

Когнитивные (знания, умения):

- воспитание и закрепление навыка правильной осанки (ПО) – выработка правильного стереотипа осанки (мышечно-суставное чувство ПО);
- укрепление мышечного корсета, создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося дефекта в осанке путём тренировки конкретных мышечных групп;

– тренировка мышц, укрепление связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы средствами физических упражнений, закаливающих процедур, приёмов самомассажа;

– повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах формирования и сохранения правильной осанки у детей, профилактики НОДА.

Мотивационно-ценностные (отношение):

– формирование осознанного отношения детей и родителей к своему здоровью, к сохранению и укреплению правильной осанки;

– побуждение стремления к качественному выполнению движений;

– способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

Деятельностные (опыт):

– способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;

– способствовать профилактике и возможной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме.

Категория обучающихся. Дошкольный возраст – период активного формирования осанки. Отличительной чертой физического развития дошкольника служит бурное созревание всех систем организма, которое направляется и корректируется воздействием разнообразных факторов окружающей среды и в огромной мере собственной двигательной активностью ребёнка. Осанка определяется правильными изгибами позвоночника и правильной формой стоп и ног в целом, гибкостью и хорошим мышечным тонусом. В этом возрасте формирование структуры костей еще не завершено. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Свод стопы у дошкольников продолжает формироваться, поэтому важно использовать упражнения для укрепления и

правильного формирования свода стопы. Красивая правильная осанка активно формируется в течение дошкольного возраста под влиянием условий и системы упражнений. Предотвратить нарушения осанки возможно через систему коррекционно-профилактических мероприятий в ДОУ и в домашних условиях.

Занятия ДОП «Осьминожки» проводятся с детьми старшей (5 - 6 лет) и подготовительной к школе (6 – 7 лет) групп имеющими нарушения осанки и плоскостопие, либо предрасположенность к НОДА (например, слабость мышечных групп участвующих в сохранении правильной осанки) по желанию родителей и отсутствии медицинских противопоказаний. Объем и содержание тренировочной нагрузки зависят от уровня физической подготовленности и имеющихся НОДА.

Логика построения программы. ДОП «Осьминожки» является интегрированной и совмещает в себе следующие модули (в зависимости от места проведения):

– Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки. Развивающая предметно-пространственная среда: физкультурный зал.

– Физические упражнения в условиях водной среды. Развивающая предметно-пространственная среда: бассейн детского сада.

– Игры и физические упражнения с элементами водных процедур, босохождения и самомассажа, Место проведения – открытая площадка (летний период)



Модульный принцип обеспечивает вариативность, гибкость и мобильность построения ДОП, позволяя педагогу обеспечивать качество освоения программы детьми, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута. По желанию родителей в интересах ребёнка возможен выбор модулей. Весь учебный материал программы распределён между модулями и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

Основной формой является тренировочное (коррекционно-профилактическое) занятие, проводимое в соответствии с утвержденным регламентом под руководством педагога-инструктора. Занятия проводятся группами по 8-10 детей. Фронтальная форма работы предусматривает, что все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Поточная форма работы предусматривает, что дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет корректировать действия детей, устранять ошибки, оказывать индивидуальную помощь и страховку в случае необходимости. Подгрупповая форма работы предусматривает распределение детей на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах. Индивидуальная форма работы предусматривает индивидуально-дифференцированный подход (количество повторений, сложность), индивидуальную страховку и помощь при выполнении упражнений для достижения наилучшего качества выполнения движения, показ и объяснение задания наиболее подготовленным ребёнком, при котором внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, родителям рекомендуются комплексы упражнений, индивидуальные задания для

выполнения в домашних условиях.

Сроки и объём. ДОП «Осьминожки» рассчитана на 1 год обучения, 72 занятия. Количество занятий в ФК зале -32; в бассейне - 28; на улице – 12. Продолжительность одного занятия 25 – 30 минут. Периодичность: в сентябре – 1 раз в неделю - 2 занятия (информация, комплектование групп, анамнез, МПК); с октября по май – 2 раза в неделю – 58 занятий, одно занятие в физкультурном зале, другое в бассейне (учитывая интересы и состояние здоровья детей, по желанию родителей ребёнок может посещать занятия 1 раз в неделю в зале или в бассейне); в летний период – 1 раз в неделю – 12 занятий на открытой площадке (босохождение и самомассаж стоп, водное закаливание).

При необходимости программа может быть модифицирована и реализовываться 2 года путем разработки материала на основе содержания программы 1 года обучения для последующего с учетом усложнения упражнений, повышения интенсивности тренировочной нагрузки, но без увеличения объема учебного материала на каждом году обучения.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Когнитивные (знания, умения):

- выработка правильного стереотипа осанки (мышечно-суставное чувство ПО), умения регулировать собственные движения и позы;
- знание основ техники выполнения специальных коррекционно-профилактических упражнений; овладение приёмами самомассажа;
- укрепление мышечного корсета; укрепление мышц, связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы;
- улучшение компетенций родителей в вопросах формирования и сохранения правильной осанки у детей, профилактики НОДА.

Мотивационно-ценностные (отношение):

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников;
- сформировать интерес к занятиям физической культурой, обогащению двигательного опыта и развитию физических качеств;

Деятельностные (опыт):

- обогащение двигательного опыта детей и развитие физических качеств;
- формирование у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки в течение дня в повседневной жизни;
- профилактика и возможная коррекция отклонений в физическом развитии и максимальное приближение физического развития, двигательных умений и навыков каждого ребёнка к его возрастной норме;
- привитие гигиенических умений и навыков самообслуживания;
- осознанное отношение родителей к созданию и соблюдению условий формирования правильной осанки и профилактике НОДА у детей (рациональный гигиенический и двигательный режим, одежда, обувь, мебель, освещённость).

1.3. Система оценки достижения

планируемых результатов освоения программы

В соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к дошкольному образованию (ФГОС ДО), для решения образовательных задач может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты мониторинга могут использоваться исключительно для решения образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Процесс реализации программы «Осьминожки» сопровождается медико-педагогическим контролем (МПК), включающим в себя получение информации о состоянии организма ребёнка, об уровне физического развития и физической подготовленности, а также о величине физической нагрузки в процессе занятий:

- состояние опорно-двигательного аппарата по тестовой карте и результатам плантографии (два раза в год – сентябрь, май);

– диагностика двигательной подготовленности, которая включает в себя: тестирование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, оценку качества выполнения специальных плавательных упражнений, как показателей эффективности занятий (сентябрь, январь, май);

– наблюдение на каждом занятии за реакцией на нагрузку в том или ином упражнении (учитываются признаки утомления – недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнения и т.д. и особенности реакции на нагрузку).

Исходя из данных МПК, в организации и проведении занятий с дошкольниками осуществляется *индивидуально-дифференцированный подход*. Диагностический инструментарий (тестовая карта, контрольные упражнения, таблицы) представлен в приложении к ДОП «Осьминожки» (см. приложение 1).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Основное содержание занятий ДОП составляют физические упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определёнными умениями и навыками. Основным средством обучения детей являются упражнения. Они играют решающую роль в формировании двигательных навыков. Методика применения физических упражнений опирается на основные *физиологические* принципы: динамичность физических упражнений, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, выполнение упражнений и контроль за правильным дыханием; и *общепедагогические* принципы: природосообразности, гуманизации, систематичности и последовательности, развивающего обучения, индивидуального подхода.

Занятия обязательно должны подкрепляться выполнением комплекса специальных упражнений в домашних условиях. Поэтому родителям рекомендуются комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях, проводятся консультации (индивидуальные или подгрупповые). Введена в

практику такая форма работы с родителями, как мастер-класс, где родители получают практические знания и умения по профилактике НОДА по темам: «Осанка вашего ребёнка», «Плоскостопие есть или нет?». Кроме того родителям предлагается посетить открытые занятия секции «Осьминожки» в бассейне и физкультурном зале. *(см. Приложения)*

Для успешной реализации программы, на основании анализа литературы и практического опыта, необходимо придерживаться следующего:

1. Секционные занятия в условиях ДООУ не заменяют базовых занятий по физкультуре и плаванию.
2. Большинство занятий строится в игровой форме (образные сравнения), которая соответствует особенностям дошкольников и облегчает необходимость многократного повторения упражнений.
3. Обязательно использование музыкального сопровождения, подобранного с учётом комплекса.
4. Осуществлять систематический МПК.
5. При построении занятий основываться на состоянии ОДА (характере изменений, если таковые имеются, по тестовой карте, плантографии).
6. Учитывать уровень физической подготовленности ребёнка (степень отставания от нормы).
7. Обязательное тестирование силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса как показателей эффективности занятий.
8. Динамика тестируемых показателей учитывается при составлении комплексов и корректировке планов.
9. Наблюдать и спрашивать у детей об особенностях реакции на нагрузку в том или ином упражнении. Учитывать признаки утомления (недовольство, ухудшение качества выполнения упражнения, вялость, отказ от выполнения упражнения и т.д.)
10. Для достижения тренировочного эффекта использовать среднее (4-6 раз) и большое (10-12 раз) количество повторений каждого специального упражнения.

11. Переход к занятиям по комплексам с большой нагрузкой необходимо осуществлять постепенно путём усложнения освоенных упражнений (увеличение дозировки, темпа, введение отягощений и т.д.) и введением новых, более нагрузочных упражнений в комплекс.

12. Моторная плотность занятия в основном периоде 80-90% .

Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки (32 занятия). *Развивающая предметно – пространственная среда:* физкультурный зал. Имеется необходимый инвентарь и оборудование.

Гимнастические упражнения (физические упражнения) – незаменимое, единственное средство для формирования правильной осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, развития координации движений. В процессе специальной тренировки ОДА, направленной на формирование правильной осанки, решаются следующие задачи, определяющие подбор упражнений:

- формирование правильного стереотипа осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- развитие силовой выносливости мышц, гармоничное укрепление мышечного корсета;
- развитие гибкости;
- формирование навыка рационального дыхания;
- коррекция функциональных отклонений со стороны ОДА.

При составлении комплексов занятий особого внимания заслуживают упражнения, при выполнении которых активно работают мышцы-разгибатели спины, мышцы живота и плечевого пояса, позвоночник вытягивается, плечи отводятся назад. Координация движений у детей дошкольного возраста ещё не совершенна, поэтому не стоит требовать от них абсолютной правильности выполнения упражнения, важно, чтобы ребёнок правильно выполнял движение в целом, основные его элементы. Необходимо следить за правильным положением тела ребёнка во время выполнения упражнений. Однако необходимо приучать старших дошкольников чувствовать правильное

выполнение движения, регулировать мышечное напряжение. Большое значение имеет равномерное распределение нагрузки на все части тела, т.е. постоянная смена движений рук, ног, туловища. При этом обязательно чередуются сложные упражнения с более лёгкими. Во время выполнения упражнений дыхание ребёнка должно быть свободным, произвольным (выдох совпадает с опусканием рук, сгибанием ног, наклоном, приседанием). Нужно обращать внимание, чтобы ребёнок не задерживал дыхания. Большое мышечное напряжение в упражнении необходимо связывать с произвольным выдохом, произношением звуков и звукосочетаний на выдохе. Дошкольников быстро утомляет всякое однообразие, поэтому необходимо достаточно часто менять упражнения, включать в занятия новые задания, применять различные исходные положения, разнообразить темп движений в зависимости от характера упражнения. При подборе упражнений необходимо придерживаться следующих правил:

- каждое занятие начинается и заканчивается упражнениями на принятие положения (позы) правильной осанки;

- во время выполнения физических упражнений добиваемся от детей сохранения положения правильной осанки;

- большое внимание уделяется укреплению мышц, участвующих в удержании и сохранении правильной осанки, применяются силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса, как динамического, так и статического характера;

- большая часть упражнений силового характера выполняется из положения разгрузки позвоночного столба (лёжа, стоя на четвереньках и т.д.)

- силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость;

- предпочтение отдаётся симметричным упражнениям;

- с целью выравнивания сил мышечной тяги, применяются упражнения с гимнастической палкой;

- формированию правильной осанки способствует применение строевых

упражнений, но их объём в отдельном занятии ограничивается;

– для формирования тактильных ощущений правильной осанки применяются упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса) и перед зеркалом;

– относительно часто используются упражнения на сохранение равновесия, в упражнениях на равновесие на одной ноге строго дозируется нагрузка – на правую и левую ногу она одинакова;

– для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп;

– упражнения в прыжках используются в ограниченном объёме и чередуются с отдыхом, вначале формируется навык правильного (мягкого) приземления;

– для формирования у ребёнка представлений о правильной осанке используется наглядный метод, показ осуществляется в разных ракурсах, используются наглядные пособия;

– в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, используются образные названия упражнений, сюжеты, применяются подвижные игры с принятием положения правильной осанки.

Учитывая возрастные психологические особенности дошкольников, для поддержания интереса к занятиям, внесения разнообразия и новизны в комплексы занятий применяются гимнастические упражнения с различными предметами и инвентарём (гимнастические скамейки и стенка, ортопедические дорожки, фитболы, степ-платформы, гимнастические палки, гантели весом 150-200 гр., мешочки с песком весом 150-200 гр. и др.)

Один раз в месяц проводится комплекс *фитбол–гимнастики*. Упражнения на мячах-фитболах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров. Правильная посадка на мяче предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. За счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в

межпозвоночных дисках и внутренних органах; эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике нарушений и коррекции осанки. Для достижения оздоровительного эффекта занятий фитбол–гимнастикой необходимо придерживаться ряда правил:

1. Мяч подбирается согласно росту занимающегося. Для детей диаметр мяча колеблется в пределах 45-55см. Когда ребёнок сидит на мяче, угол между бедром и голенью должен составлять 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

2. Сохранять положение правильной осанки в седе на мяче. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, согнутые ноги врозь. Три точки опоры: ноги, таз.

3. В целях профилактики травматизма заниматься следует на ровной поверхности (ковровом покрытии).

Мяч-фитбол по своим свойствам многофункционален и может использоваться как предмет, тренажёр и опора. При использовании мяча как *предмета*, можно выполнять различные ОРУ с мячом в руках, используя разные исходные положения (стоя, сидя, лёжа), а также броски, ловлю, удары об пол (ведение) и т.д. Мяч как *опора* применяется в положении сидя верхом на мяче, в различных исходных положениях лёжа (мяч под спину, под живот, лёжа на спине мяч под ногами) и т.д. Условия выполнения упражнений с опорой на мяче гораздо тяжелее, чем на полу – жёсткой устойчивой опоре, т.к. необходима постоянная балансировка, при этом включаются в работу даже самые мелкие и глубокие мышцы необходимые для удержания туловища в заданном положении. Как *амортизатор и тренажёр* мяч используется для развития силовых способностей мышц рук, ног (зажимы мяча), а также для развития функции равновесия. Мяч как *отягощение* (в руках, ногах) применяется в различных исходных положениях для укрепления мышечного корсета. Мяч можно использовать как *препятствие* для перешагиваний,

различных видов прокатывания на нём (на животе - вперёд и назад; в седе – вправо и влево, вперёд и назад). Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Курс коррекционно-профилактических занятий в ФК зале продолжается с сентября по май и включает вводный (1-2 недели), основной и заключительный (1-3 недели) периоды. *Вводный период* начинается с обязательного тестирования состояния ОДА (наличие диагноза, тестовая карта, плантография), силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. На первых занятиях дети знакомятся с предлагаемыми упражнениями и осваивают их правильное выполнение (принятие правильной осанки в основной стойке, в ходьбе, у опоры и т.д), адаптируются к возрастающим физическим нагрузкам. В *основном периоде* решаются главные задачи. Продолжает возрастать (до середины периода) нагрузка. Затем физическая нагрузка на занятиях сохраняется на достигнутом уровне. *Заключительный период* направлен на постепенное снижение физической нагрузки до 60-70% от максимальной, полученной в основном периоде. Закрепляются навыки правильной осанки, правильной установки стоп, правильной походки и т.д. Окончание курса сопровождается обязательным тестированием и выявлением динамики тестируемых показателей или констатацией факта отсутствия изменений тестируемых показателей.

Физические упражнения в условиях водной среды (28 занятий).

Развивающая предметно – пространственная среда: бассейн 5м × 7м × глубина переменная. Имеется необходимый инвентарь и оборудование.

Плавание и упражнения в воде являются эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки. Характер мышечной

деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший в мышцах дисбаланс, что способствует укреплению мышечного корсета, улучшению статико-динамического состояния и усиленной коррекции имеющейся деформации. Плавание служит оздоровлению организма в целом, повышению его функциональных возможностей. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у дошкольников увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ и работа внутренних органов. Главное заключается в том, что занятия в водной среде способствуют разгрузке позвоночника и улучшают условия функционирования мышечно-связочного аппарата, способствуя тем самым профилактике нарушений, уменьшению и стабилизации имеющейся деформации. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении, то есть в положении максимальной разгрузки позвоночника, уменьшая его искривление, если таковое имеется. Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, водной среде требует больших усилий, в связи с чем тренировка мышц и всех систем организма происходит более интенсивно. Давление воды на грудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию грудной клетки. Не менее важным является и температурное воздействие водной среды. Тёплая вода снимает утомление мышц. Постепенное снижение температуры в процессе занятий служит закаливающим фактором. Положительные эмоции, обычно сопровождающие занятия в воде, оказывают благотворное влияние на психофизическое состояние детей. Упражнения в водной среде и плавание с целью профилактики и коррекции осанки рекомендуется детям с нарушениями осанки, плоскостопием и сколиозом. Противопоказано при слабости мышечного корсета при нестабильных прогрессирующих формах сколиоза. Основная цель дополнительных занятий плаванием коррекционно-профилактической направленности – сочетание

возможной коррекции и профилактики нарушений осанки с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни. В процессе занятий решаются:

Коррекционно-профилактические задачи:

– разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела;

– развитие силы и силовой выносливости мышц, улучшение координации движений;

– укрепление правильной осанки профилактика НОДА, возможное исправление деформации;

– укрепление мышц свода стопы, возможная коррекция плоскостопия;

Образовательные задачи:

– формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

– обучение элементам техники плавания;

– овладение правилами безопасного поведения на воде;

Оздоровительные задачи:

– выработка гигиенических навыков;

– формирование привычек здорового образа жизни;

– улучшение эмоционального состояния;

В содержание занятий включаются: теоретические сведения, подготовительные и подводящие упражнения, обучение технике плавания, формирование практических навыков плавания, специальные упражнения, игры и развлечения на воде. В отличие от основных занятий, на дополнительных коррекционно-профилактических занятиях в основном используются упражнения с элементами плавания способом брасс и обучение технике плавания данным способом, Для коррекции и профилактики

плоскостопия применяется плавание в ластах. В настоящее время общепризнанно, что при всех типах нарушений осанки и всех степенях искривления позвоночника рекомендуется плавание брассом на груди и на спине, так как движения при этом симметричны и выполняются в одной плоскости, что исключает колебания позвоночника. Плавание брассом руками способствует улучшению дыхательной функции, укреплению мышц грудной клетки, плечевого пояса, спины. При плавании брассом ногами активно участвуют сгибательная, разгибательная, отводящая и приводящая мускулатура нижних конечностей, что способствует укреплению мышечного корсета в целом. При увеличении физиологических изгибов позвоночника (кифоз, круглая спина) предпочтение отдаётся плаванию на спине. Выполнение гребка руками при плавании на спине брассом способствует сведению лопаток, укреплению мышц спины, коррекции грудного кифоза, нормализации положения плеч. При уменьшении физиологических изгибов (плоская спина, крыловидные лопатки) предпочтительно плавание на груди. Большинство детей старшего дошкольного возраста достаточно уверенно чувствуют себя в воде, но при начальном обучении способу брасс, их действия в воде обычно торопливы, движения плохо координированы, не согласованы с дыханием и направлены только на удержание тела на поверхности воды. Занимающиеся производят движения с большими усилиями, следовательно, быстро утомляются. Поэтому прежде чем начинать обучение технике плавания, следует овладеть подготовительными упражнениями, как на суше, так и в воде. *Подводящие* упражнения в воде включают: погружение в воду; всплытие; освоение горизонтального положения в воде; скольжение в воде; правильное дыхание в воде; упражнения на работу и расслабление мышц рук и ног. В качестве *подготовительных* упражнений в воде используются хождение по дну с различными изменениями положения рук и ног, с гребковыми движениями рук, а также выполнение упражнений у бортика и с поддержкой за поручень. В период обучения широко используются специальные поддерживающие средства (пл/доски, калабашки, нарукавники), частично способствующие

разгрузке позвоночника, позволяющие увеличить фазу скольжения, что способствует концентрации внимания ребёнка на правильном выполнении упражнения, а не на удержании тела на поверхности воды. Упражнения применяются в различных комбинациях с постепенным увеличением продолжительности и количества повторений. Степень нагрузки изменяется следующими способами: увеличение темпа, включение дыхательных упражнений, использование вспомогательных предметов или оборудования, различные исходные положения, применение упражнений на расслабление. На каждом занятии обязательно применяются несколько специальных упражнений, включая и дыхательные упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки (см. приложение 2).

Курс коррекционно-профилактических занятий в бассейне продолжается с октября по май и включает подготовительный и тренировочный периоды. В *подготовительном периоде* определяется двигательная подготовленность занимающихся, проводится повторение и обучение искусству держаться на воде и правильно дышать. В *тренировочном периоде* при освоении детьми двигательных действий в воде целесообразно и на суше и в воде применять упражнения, развивающие мускулатуру и дыхательный аппарат. В зависимости от двигательной подготовленности нагрузка дозируется изменением количества упражнений и длительностью пребывания в воде. Продолжительность занятия 30 минут и состоит оно из трёх частей. *Вводная часть* (5 – 10 минут). Используются подготовительные, общеразвивающие и имитирующие плавание упражнения с целью адаптации к воде, обучение дыханию и технике плавания и подготовки организма к основной нагрузке. В *основной части* (15 – 20 минут) – упражнения, развивающие мускулатуру (симметричного характера) и дыхательный аппарат; овладение элементами плавания брассом и кролем ногами на груди и на спине с применением упражнений на скольжение и самовытяжение. Плавание в ластах. В *заключительной части* (5 – 10 минут) нагрузка снижается, используется свободное плавание, предлагаются индивидуальные задания, игры в воде. Все упражнения выполняются при

уровне воды по грудь занимающимся. В начале и конце каждого занятия проводятся упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия (хождение по массажным коврикам, упражнения с массажёрами, иглболом и мелкими предметами).

Физические упражнения в водной среде, применяемые на занятиях плаванием коррекционно-профилактической направленности, просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного действия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребёнка, его физические возможности и способствуют стабилизации и устранению имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата, улучшают его функциональное состояние.

Игры и физические упражнения с элементами водных процедур, босохождения и самомассажа. 12 занятий. Место проведения – открытая площадка (летний период). Спортивная площадка д/с имеет прорезиненное мягкое покрытие, оборудуются «дорожки здоровья».

Работа по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия в летний период ведётся на улице. Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребёнка – оно становится бодрым и жизнерадостным. В содержание занятий включаются подвижные игры и ранее изученные упражнения (см. Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки) в основном с фитболами.

Одной из здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми является босохождение. Процедура «Босохождение» - это хорошее средство укрепления связок стопы, формирования свода стопы, к тому же это действенный метод закаливания детей. На поверхности стопы находится множество активных точек, которые должны стимулироваться для поддержания общего здоровья, а происходит это только при хождении босиком. В летнее время дети ходят босиком по «Дорожке здоровья»,

оборудованной на площадке детского сада, сектора которой наполняются природным материалом: песком, морскими камушками, еловыми шишками, палочками, древесной корой и т.д. Природные материалы должны быть экологически чистыми и безопасными для здоровья детей. Также используются материалы разной фактуры. Помимо хождения по дорожке применяются упражнения для стоп с различными мелкими предметами и массажными мячиками.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции, это надо использовать. При благоприятных погодных условиях на чистое прорезиненное покрытие площадки наливается вода из шланга и в заключительной части занятия дети бегают босиком по лужам, проводятся игры со струёй воды.

Противопоказаний для данного вида занятий нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями. Курс коррекционно-профилактических занятий на открытом воздухе продолжается с июня по август и включает 12 занятий (1 раз в неделю). Сроки занятий могут варьироваться в зависимости от погодных условий. При неблагоприятных погодных условиях занятия проводятся в ФК зале (см. Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

**теоретические сведения даются в ходе практических занятий*

| № п/п | Наименование модуля, темы | Кол-во часов, занятий теория, практика, всего* | Форма контроля |
|-----------|--|---|--|
| I | Модуль. Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки. | 32 | |
| 1 | Диагностика (МПК) | 2 | Обследование по тестовой карте, плантографии; контрольные упр. |
| 2 | Комплекс упражнений с удержанием предмета на голове | 1 | Педагогическое наблюдение на каждом занятии за реакцией на нагрузку. По результатам – дозировка (кол-во повторений, сложность, темп) - индивидуально-дифференцированный подход |
| 3 | Комплекс упражнений «Здоровые ножки» (самомассаж и гимнастика стоп) | 5 | |
| 4 | Фитбол – гимнастика – комплекс упражнений с мячами-фитболами | 6 | |
| 5 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой | 4 | |
| 6 | «Морское царство» - ритмическая гимнастика | 2 | |
| 7 | Комплекс упражнений с гантелями | 2 | |
| 8 | Комплекс с использованием степ-платформ. | 4 | |
| 9 | Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки. | 3 | |
| 10 | Комплекс упражнений с использованием г/стенки и у вертикальной плоскости | 3 | |
| II | Модуль. Физические упражнения в условиях водной среды. | 28 | |
| 1 | Диагностика (контрольные упражнения) | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 2 | Упражнения с преодолением сопротивления воды (стоя, в ходьбе, лёжа) | 1 на каждом занятии | Педагогическое наблюдение на каждом занятии за реакцией на нагрузку. По результатам – дозировка (поддерживающие средства; кол-во повторений, |
| 3 | Скольжение (удлинённая фаза) - <i>самовытяжение позвоночника</i> | 2 на каждом занятии | |
| 4 | Работа ног кролем | 3 | |
| 5 | Работа рук по типу брасса | 3 | |
| 6 | Работа ног по типу брасса | 3 | |
| 7 | Плавание комбинированным способом: | 2 | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | руки – брассом, ноги – кролем | | сложность, темп) - индивидуально-дифференцированный подход |
| 8 | Плавание облегчённым способом брасс с удлинённой фазой скольжения | 2 | |
| 9 | Плавание в ластах (выбор способа зависит от задач занятия) | 10 | |
| III | Модуль. Игры и физические упражнения с элементами водных процедур, босохождения и самомассажа. | 12 | |
| 1 | Комплекс упражнений «Здоровые ножки» (самомассаж и гимнастика стоп) | 3 | Медико-педагогический контроль |
| 2 | Босохождение на «Дорожке Здоровья» | 3 | |
| 3 | Комплекс упражнений и подвижные игры с мячами-фитболами | 3 | |
| 4 | Подвижные игры в сочетании с упражнениями на сохранение равновесия, координацию и принятие положения правильной осанки. | 3 | |
| 5 | Игры с водой босиком на площадке | при благоприятной погоде на каждом занятии | |
| Общее количество занятий в год: | | 72 | |

3.2. Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|------------------|---------------|--------------|--------------|------------------|----------------|
| | * | * | * | | | | ** | |

* в соответствии с программой и регламентом;

** в соответствии с требованиями к месту проведения, помещению, указанному в настоящей программе.

Календарный учебный график составляется на учебный год или период (месяц, квартал, полугодие и т.д.) для каждой группы, занимающейся по указанной программе.

Календарный учебный график модуля

«Гимнастические упражнения на формирование и укрепление правильной осанки» / 32 занятия

| Наименование темы (комплексы упражнений - к/у) | Количество часов, занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | всего |
|---|---------------------------|---|---------|----------|---|---|--------|----------|---|----|---------|----------|----|----|----------|----|---------|----------|----|----|------|----------|----|----|----------|----|----|----|----------|----|----|-----------|-------|
| | сен. | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | |
| дата: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Диагностика (МПК) | ½ | ½ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ½ | ½ | | |
| К/у с удержанием предмета на голове | | ½ | | | | | + | + | | + | | | + | + | | + | + | | | | + | + | + | + | | | | | + | | ½ | | |
| «Здоровые ножки» (самомассаж, гимнастика стоп) | ½ | | | 1 | | | + | + | | + | 1 | | + | + | | + | + | 1 | | | + | + | + | + | 1 | | | | + | ½ | | | |
| Фитбол - гимнастика | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | |
| К/у с гимнастической палкой | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | |
| «Морское царство» (ритмическая гимнастика) | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| К/у с гантелями | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| К/у с использованием степ-платформ | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | |
| К/у с использованием гимнастической скамейки | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | + | | | |
| К/у с использованием гимнастической стенки и у вертикальной плоскости | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | + | | |
| Всего: | 2 | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | 2 | | | 4 | | | | 4 | | | 4 | | | | 4 | | | 32 | |

Календарный учебный график модуля

«Физические упражнения в условиях водной среды» / 28 занятий

| Наименование темы (программное содержание) | Количество часов, занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | всего | |
|---|---------------------------|-----|---|---|--------|---|---|---|---------|----|----|----|--------|----|---------|----|-----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|---|---------------------------------------|--|
| | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |
| дата: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Диагностика (контрольные упражнения) | 1/2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1/2 | 2 | |
| Упражнения с преодолением сопротивления воды (стоя, в ходьбе, лёжа) | 1/2 | 1/2 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 1 <small>на каждом занятии</small> | |
| Скольжение (удлинённая фаза) - <i>самовытяжение позвоночника</i> | | 1/2 | 1 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | 1/2 <small>на каждом занятии</small> | 2 | |
| Работа ног кролем | | | | 1 | * | 1 | * | * | * | * | * | * | * | * | 1/2 | | 1/2 | | * | | * | | * | | * | | * | | 3 | |
| Работа рук по типу брасса | | | | | 1 | + | 1 | | | + | + | | 1 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | 3 | |
| Работа ног по типу брасса | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | 1 | | * | | * | | * | | * | | * | | * | * | | 3 | |
| Плавание комбинированным способом: руки – брассом, ноги – кролем | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | + | | + | | + | | | | | * | | * | | | | 2 | |
| Плавание облегчённым способом брасс с удлинённой фазой скольжения | | | | | | | | | | | | | | + | | 1 | | 1 | | | | | | * | | * | | | 2 | |
| Плавание в ластах (выбор способа зависит от задач занятия) | | | | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | 1/2 | * | 1/2 | * | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | |
| Всего: | | | | 4 | | | 4 | | | | 4 | | | 2 | | | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | 2 | 28 | |

Календарный учебный график модуля

«Игры и физические упражнения с элементами водных процедур, босохождения и самомассажа» / 12 занятий.

| Наименование темы (программное содержание) | Количество часов, занятий | | | | | | | | | | | | всего |
|---|---------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|--|
| | июнь | | | | июль | | | | август | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Комплекс упражнений «Здоровые ножки» (самомассаж и гимнастика стоп) | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 3 |
| Босохождение на «Дорожке Здоровья» | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | 3 |
| Комплекс упражнений и подвижные игры с мячами-фитболами | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 3 |
| Подвижные игры в сочетании с упражнениями на сохранение равновесия, координацию и принятие положения правильной осанки. | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | | 1/2 | 3 |
| Игры с водой босиком на площадке | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | при благоприятной погоде на каждом занятии |
| Всего: | 4 | | | | 4 | | | | 4 | | | | 12 |

3.3. Система условий реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

Материально – технические условия: Физкультурный зал, бассейн 5м×7м×глубина переменная, открытая спортивная площадка. Имеется необходимое оборудование и инвентарь на каждого занимающегося. ТСО и оргтехника: компьютер, ноутбук, принтер, мультимедийная установка, музыкальный центр.

Кадровые условия: инструктор по физической культуре (плавание)

Программно-методическое обеспечение. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012

– Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

– Приказ МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. №1008

– Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 г.»

– Приказ МОиН РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

– Письмо МОиН РФ «О направлении информации» № 09-3242 от 18.11.2015 г. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

– Уставом МАДОУ ДС № 348

– Образовательной программой МАДОУ ДС № 348

В основу ДОП «Осьминожки» положены следующие программы и методические рекомендации:

1. А.Д. Котляров. Теоретико - методические подходы к формированию физического здоровья дошкольников 3-7 лет средствами плавания. – Челябинск: УралГАФК, 2002.

2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.

3. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.

4. Е. Г. Сайкина. «Мой весёлый звонкий мяч...». Фитбол - аэробика для детей. / Дошкольная педагогика / сентябрь октябрь / 2005.

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.

6. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г.А.Халемский. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

7. Маханёва М.Д. Здоровый ребёнок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.

8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для

дошкольников. (Глава 1. Методика проведения занятий по фитбол – гимнастике). – СПб: Издательство «Речь», 2002.

9. С. Шарманова, А. Федоров, Г. Калугина. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Челябинск: УралГАФК, 1999.

10. С. Шарманова, А. Федоров. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.

11. С. Шарманова . «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / под ред. А.И.Фёдорова. – Челябинск: Урал ГАФК, 1996.

12. Т.А.Тарасова. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

13. Фитбол – тренинг. Пособие по фитбол – аэробике и фитбол – гимнастике. – Челябинск, 2001.

Информационные ресурсы.

4. Рецензия

В 2009 г. ПДО «Осьминожки» была представлена на рецензирование в УралГУФК и получила рецензию доцента кафедры Теории и методики физического воспитания ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» кандидата педагогических наук профессора С. Б. Шармановой.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перечень приложений к ДОП «Осьминожки»:

1. Диагностический инструментарий (тестовая карта, контрольные упражнения, таблицы);
2. Специальные упражнения в воде для укрепления правильной осанки и профилактики НОДА.
3. Карточка специальных упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки;
4. Карточка специальных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия;
5. Карточка «гимнастика с полотенцем»;
6. Мастер-класс ОСАНКА (конспект, презентация Power Point,)
7. Мастер-класс ПЛОСКОСТОПИЕ (конспект, буклет)
8. «Осанка вашего ребёнка» - информация для родителей;
9. «Профилактика нарушений осанки у детей» - рекомендации педагогам ДОУ;
10. Оздоровительный маршрут с учётом направления коррекции и профилактики НОДА.
11. Комплексы упражнений для занятий в бассейне;
12. Комплексы упражнений для занятий в ФК зале.



Рецензия
на программу дополнительного образования
«Осьминожки», направленную на формирование правильной осанки и
сводов стопы у детей, подготовленную
инструктором физической культуры М.М.Левинской

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и является программой дополнительного образования. Актуальность программы обусловлена значительным количеством детей, имеющих различные нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Программа правильно структурирована и включает пояснительную записку, в которой определены цель и задачи программы, учебно-тематический план, содержание, условия организации и проведения занятий.

Что касается формулировки целей и задач программы, то они верны и соответствуют возрастным особенностям развития дошкольников. Предлагаемые физические упражнения коррекционно-профилактической направленности просты и доступны для детей дошкольного возраста, привлекательны для дошкольников, благодаря игровой методике их проведения. Они способствуют стабилизации и устранению имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата и улучшению функционального состояния детского организма.

Таким образом, рецензируемая программа соответствует нормам и требованиям дополнительного образования детей дошкольного возраста, соответствует материально-техническому оснащению МДОУ ЦРР детского сада №348 и имеет большое практическое значение для предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата детей.

Рецензент:
профессор кафедры
Теории и методики фи-
зического воспитания
ФГОУ ВПО «Уральский
государственный университет
физической культуры». к.п.н.,

доцент:



Шарманова
С.Б.Шарманова



