



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 464 «Лукоморье»

Принята на педагогическом совете
Протокол от 06.09.2022 г. № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
И.Н. Телятникова
Приказ от 07.09.2022г. № 86-а

Дополнительная общеобразовательная программа
«Группа здоровья»

Срок обучения: 1 год
Возраст детей: 5-7 лет
Руководитель: Дворских-Девушкина Л.А.

г. Нижний Новгород

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи реализации Программы	3
3	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	3
4	Организационно- педагогические условия	4
5	Материально- техническое обеспечение	5
6	Формы промежуточной аттестации	5
7	Учебный план	6
8	Календарный учебный график	7
9	Перспективный план	8
10	Оценочные и методические материалы	13
11	Список используемой литературы	15

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Группа здоровья» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 464 «Лукоморье» (далее - Программа) имеет оздоровительную направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
- Устав Учреждения.

Данная Программа предназначена для гармоничного физического развития воспитанников посредством использования технологий, направленных на предупреждение сколиоза, профилактику и коррекцию плоскостопия у детей 5-7 лет. Эффективность обучения достигается разнообразными упражнениями, играми, массажем, а также образными упражнениями, которые отвечают возрастным особенностям детей.

Кроме того, занимаясь в «кружке», дети учатся контролировать осанку, правильную установку стоп при ходьбе. На занятиях дети получают положительный эмоциональный заряд, энергию.

Используемые упражнения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Актуальность данной Программы в том, что предлагаемые занятия нацелены на сохранение и укрепление здоровья, физического развития будущего первоклассника.

Особенность Программы в том, что ведущим методом в ней является игровой метод проведения занятий, используются нетрадиционные виды упражнений:

- игровой самомассаж
- подвижные игры

Как известно, правильно сформированное в раннем и дошкольном возрасте физическое развитие дает успешный старт во взрослую жизнь.

2. Цель и задачи реализации Программы.

Цель Программы: содействие укреплению опорно-двигательного аппарата дошкольника средствами лечебно-профилактической физкультуры.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Формировать у детей представления о здоровье.
- ✓ Познакомить детей с упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развивающие:

- ✓ Развивать гибкость и пластичность.
- ✓ Развивать умение пользоваться полученными знаниями и умениями в повседневной жизни.

Воспитывающие:

- ✓ Формировать навыки правильной ходьбы (сохраняя здоровое положение осанки и стоп в статике и в движении).

3. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.

К концу обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, ног. Должны уметь пройти правильно сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, соблюдая правильный угол разворота стоп.

Дети могут использовать различные элементы:

- Выполнять разные виды ходьбы
- Выполнять упражнения, сидя на стуле
- Выполнять упражнения из и.п. лежа на спине и животе
- Выполнять упражнения из и.п. на четвереньках
- Выполнять упражнения с гимнастической палкой
- Выполнять захваты предметов пальцами ног
- Принимать и фиксировать осанку у стены
- Выполнять группировки
- Балансировать на полусфере
- Выполнять самомассаж стоп

4. Организационно-педагогические условия.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации Программы: 7 месяцев (октябрь-апрель)

Периодичность занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут.

Наполняемость группы: 10 человек

Форма проведения: занятие

Форма организации детей на занятии: групповая.

Методика организации работы основывается на принципах дидактики:

- систематичность;
- последовательность;
- доступность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Методические приемы:

1. Игровой метод.

Основным методом в работе с детьми дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние дошкольников. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, что педагог подбирает для детей такие игрушки и игры, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) помогают заинтересовать, оказывают оздоровительную функцию (игрушки для самомассажа) .

2 Метод аналогий.

В Программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

3. Словесный метод.

Это рассказ о строении отдельных частей тела человека, объяснение особенностей их амплитуды, методики выполнения движений, оценка качества выполнения.

4 Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного движения.

5. Наглядный метод

Правильный, с точки зрения физиологии, показ под счет (в сочетании с пояснением каждого движения и ощущений в мышцах).

Структурные компоненты занятия:

I часть. Подготовительная. Включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности - 1/4 часть общего времени занятия.

II часть. Включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности - 1/2 общего времени занятия.

III часть. Включает игры, творческие задания, игры на расслабления. По длительности – до 5 минут.

Занятия проводятся в игровой форме. Новые элементы (упражнения) вводятся постепенно. Материал в Программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений обучающихся.

5. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение: имеется необходимое освещение, методические материалы и средства обучения.

Материалы и средства обучения:

Дорожки (коврики) массажные	5 видов
Мячи массажные (ежи)	30
Кочки массажные	30
Палки гимнастические деревянные	30
Салфетки тряпичные	30
Мелкие фрукты	20 наборов
Веревки плетеные	30
Мячи гимнастические	10
Мяч от большого тенниса	30
Шведская (гимнастическая) стенка	4
Полусферы	9
Ребристая доска	1
Мешочки плоские	40
Обручи средние	30
Гимнастические скамейки	2

6. Формы промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Группа здоровья» проводится один раз в год (апрель).

Аттестация проводится в форме открытого занятия для родителей воспитанников, посещающих кружок.

Кроме этого результат отслеживается на осмотрах детей группы врачом - ортопедом.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится в методическом кабинете.

7. Учебный план.

№	Темы	Количество занятий
1-2	«Мы и наше тело»	2
3-4	«Сложные дорожки - массируем ножки»	2
5-6	«Силачи»	2
7-8	«Скалолазы»	2
9-10	«Массаж стопы»	2
11-12	«Веселые пальцы»	2
13-14	«Ровные спины»	2
15-16	«Мышечный корсет»	2
17-18	«Поход»	2
19-20	«Тренируемся»	2
21-22	«БосоНожки»	2
23-24	«Пружинки»	2
25-28	«Гибкие спинки»	4
29-32	«Ровные ножки»	4
33-34	«Неваляшки»	2
35-36	«Бойкие ножки»	2
37-38	«Балансирование»	2
39-40	«Полоса препятствий»	2
41-42	«Отгадай»	2
43-44	«Если бы ноги стали руками»	2
45-46	«Лежебока»	2
47-48	«Стройка»	2
49-50	«Туннель»	2
51-52	«Озорные гномы»	2
53-54	«Все умеем сами»	2
55	«Не упади»	1
56	Открытое занятие для родителей	1
ИТОГО:		56
Длительность одного занятия		25 мин
Количество занятий в неделю		2/50 мин
Количество занятий в месяц		8/200 мин
Количество занятий в год		56/1400 мин

8. Календарный учебный график

месяц																											
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
2																											
	2																										
		2																									
			2																								
				2																							
					2																						
						2																					
							2																				
								2																			
									2																		
										2																	
											2																
												2															
													2														
														2													
															2												
																2											
																	2										
																		2									
																			2								
																				2							
																					2						
																						2					
																							2				
																								2			
																									2		
																										2	
																											1
																											1 1ПА
Всего занятий 56																											

9. Перспективный план.

Месяц	№ занятия и тема	Задачи	Материал
Октябрь	1-2 «Мы и наше тело»	Упражнять в ходьбе с круговыми движениями рук. Упражнять в ходьбе на носках, пятках. Упражнять в ходьбе по массажным дорожкам. Учить принимать и фиксировать осанку у стены. Развивать координацию движений.	Массажные дорожки Стена осанки Ориентиры и схемы ходьбы на разметке.
	3-4 «Сложные дорожки - массируем ножки»	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, с изменением положения рук. Учить ходьбе приставным шагом по канату левым и правым боком вперед. Продолжать учить принимать и фиксировать осанку у стены. Развивать координацию движений при выполнении упражнений. Развитие плавности, мягкости движений.	Массажные дорожки Стена осанки Канаты Ориентиры и схемы ходьбы на разметке.
	5-6 «Силачи»	Упражнять в ходьбе и беге на носках, ходьбе на пятках. Упражнять в ходьбе приставным шагом по канату левым и правым боком вперед. Учить захватывать мяч и другие предметы стопами ног, и бросать их. Продолжать учить принимать и фиксировать осанку у стены. Укреплять основные группы мышц в упражнении с гимнастической палкой.	Массажные дорожки Стена осанки Канаты Ориентиры и схемы ходьбы на разметке. Мячи разного диаметра. Гимнастические палки.
	7-8 «Скалолазы»	Упражнять в ходьбе и беге на носках, ходьбе на пятках. Продолжать учить принимать и фиксировать осанку у стены. Укреплять основные группы мышц в упражнении с гимнастической палкой. Учить лазанию по гимнастической лестнице и ребристой доске.	Массажные дорожки Стена осанки Ориентиры и схемы ходьбы на разметке. Мячи разного диаметра. Гимнастические палки. Гимнастическая стенка Ребристая доска.
Ноябрь	9-10 «Массаж стопы»	Упражнять в ходьбе, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены. Учить массажу стопы.	Разметка для ходьбы Стена осанки Массажные мячи (ежи), Массажные

			дорожки.
	11-12 «Веселые пальцы»	Упражнять в ходьбе на месте, не отрывая носков от пола, ритмично работая руками, сохраняя равновесие. Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены. Учить захватывать пальцами ног карандаши, мелкие фрукты, перекладывать их с места на место .	Стена осанки Карандаши и мелкие предметы для сбора пальцами ног.
	13-14 «Ровные спины»	Упражнять в ходьбе на месте, не отрывая носков от пола, ритмично работая руками, сохраняя равновесие. Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены. Учить прямохождению, контролируя осанку, с предметом на голове. (мешочек). Учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев .	Разметка для ходьбы Стена осанки Мешочки плоские Зеркало для зрительного самоконтроля
	15-16 «Мышечный корсет»	Упражнять в ходьбе и беге на носках, ходьбе на пятках. Упражнять в массаже стоп в ходьбе по массажным коврикам. Укреплять мышечный корсет упражнениями увеличивающими подвижность позвоночника, укрепляющими мышцы спины и живота. Упражнять сведении и разведении пяток.	Разметка для ходьбы Массажные коврики Обручи
Декабрь	17-18 «Поход»	Упражнять в ходьбе с предметом на голове, сохраняя осанку и равновесие. Упражнять в ходьбе на наружных сводах стоп. Укреплять мышцы, помогающие удержанию тела в прямом положении (виды приседаний).	Разметка для ходьбы Мешочки
	19-20 «Тренируемся»	Упражнять в массаже стоп в ходьбе по массажным коврикам. Укреплять основные группы мышц в упражнении с гимнастической палкой. Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены.	Разметка для ходьбы Гимнастические палки Стена осанки
	21-22 «БосоНожки»	Закреплять умение активно сгибать и разгибать стопы, катать подошвами округлые предметы. Учить ходить по гимнастической палке приставным шагом боком и «елочкой». Развивать умение захватывать пальцами ног карандаши, мелкие фрукты, перекладывать их с места на место .	Гимнастические палки. Карандаши, мелкие предметы. Мячи разных размеров
	23-24 «Пружинки»	Упражнять в прыжках на носках на месте и с продвижением вперед. Совершенствовать ходьбу по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	Ориентиры для прыжков. Гимнастические палки

		Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены.	Канаты Ребристая доска Стена осанки
Январь	25-28 «Гибкие спинки»	Учить выполнять упражнения из и.п. на четвереньках для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища. Развивать умение принимать и фиксировать осанку у стены.	Стена осанки
	29-32 «Ровные ножки»	Совершенствовать ходьбу на носках, пятках, внешних сводах стоп. Учить собирать пальцами ног ткани, лежащей на полу. Закреплять навыки ходьбы по канату и гимнастической палке.	Разметка для ходьбы. Салфетки тканевые Канаты Гимнастические палки.
Февраль	33-34 «Неваляшки»	Упражнять в ходьбе, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие; в ходьбе на месте, не отрывая носков от пола. Учить упражнениям из и.п. лежа на спине или груди для укрепления мышц спины и живота. Закреплять умение принимать и фиксировать осанку у стены.	Разметка для ходьбы Стена осанки Коврики для упражнений из и.п. лежа
	35-36 «Бойкие ножки»	Закреплять навыки разных видов ходьбы Упражнять в сборе пальцами ног ткани, лежащей на полу, мелких предметов, перекладывании их. Упражнять в ходьбе по гимнастической палке приставным шагом боком и «елочкой». Упражнять в ходьбе с мешочком на голове по массажным дорожкам.	Разметка для ходьбы. Салфетки тканевые Канаты Гимнастические палки Мешочки набивные Массажные дорожки.
	37-38 «Балансирование»	Развивать равновесие через упражнения, развивающие хорошую координацию движений. Воспитывать навык правильной осанки. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить балансировать, стоя на полусфере. Познакомить с комплексом упражнений на гимнастических мячах.	Обручи Полусферы Гимнастические скамейки Гимнастические мячи
	39-40 «Полоса препятствий»	Упражнять в разных видах ходьбы по разным поверхностям (пол, канат, скамейка, гимнастическая палка, массажные коврики). Упражнять в пролезании в обручи боком. Упражнять в сборе карандашей пальцами ног.	Канат Гимнастические скамейки Гимнастические палки Массажные коврики Карандаши и мелкие игрушки.

Март	41-42 «Отгадай»	Развивать умение самостоятельно выбирать необходимые упражнения и задания. Закреплять умение действовать с оборудованием и материалами для упражнений.	Канат Обручи Обручи Мешочки набивные Гимнастические скамейки Гимнастические палки Массажные коврики Карандаши и мелкие игрушки. Стена осанки
	43-44 «Если бы ноги стали руками»	Закреплять умения ходьбы на месте, не отрывая пальцев от пола. Развивать умение собирать карандаши пальцами ног, перекладывать мелкие игрушки с места на место. Упражнять в сборе пальцами ног ткани, лежащей на полу. Учить катать обруч по полу поочередно каждой ступней. Упражнять в прокатывании ступнями ног мячей разного размера.	Разметка для ходьбы Карандаши и мелкие игрушки (фрукты). Салфетки тканевые Обручи Мячи разных размеров.
	45-46 «Лежебока»	Закреплять технику выполнения упражнений из и.п. лежа на спине и животе. Способствовать укреплению мышечного корсета. Воспитывать силу воли, выдержку.	Коврики Гимнастические палки Обручи Мячи
	47-48 «Стройка»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения, по гимнастической скамейке прямо и боком, сохраняя осанку и равновесие. Закреплять умение ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой, ходить на наружных сводах стоп. Учить выполнять упражнения из и.п. сидя на стуле. Развивать умения собирать ткань и предметы пальцами ног. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости, сохраняя осанку и равновесие.	Гимнастические скамейки Стулья Салфетки тканевые Мелкие игрушки Наклонная доска.
Апрель	49-50 «Туннель»	Закреплять технику выполнения упражнений из и.п. лежа и на четвереньках. Укреплять мышечный корсет. Способствовать вытягиванию позвоночника, развитию его гибкости.	Коврики
	51-52 «Озорные гномы»	Упражнять в массаже стоп в ходьбе по массажным коврикам. Закреплять умение активно сгибать и разгибать стопы, катать подошвами округлые	Массажные дорожки Мячи разного размера

		<p>предметы.</p> <p>Упражнять в прыжках на носках на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Укреплять основные группы мышц в упражнении с гимнастической палкой.</p> <p>Развивать умение захватывать пальцами ног карандаши, мелкие фрукты, перекладывать их с места на место .</p> <p>Закреплять умение принимать и фиксировать осанку у стены.</p>	<p>Гимнастические палки</p> <p>Мелкие предметы и карандаши</p> <p>Стена осанки.</p>
	53-54 «Все умеем сами»	<p>Совершенствовать ходьбу на носках, пятках, внешних сводах стоп.</p> <p>Закреплять умение собирать пальцами ног ткани, лежащей на полу.</p> <p>Закреплять навыки ходьбы по канату и гимнастической палке</p> <p>Закреплять знание упражнений на растягивание позвоночника.</p>	<p>Разметка для ходьбы</p> <p>Салфетки тканевые</p> <p>Канаты</p> <p>Коврики</p>
	55 «Не упади»	<p>Закреплять навыки ходьбы по ограниченной площади опоры, сохраняя осанку и равновесие.</p> <p>Развивать умение самостоятельно контролировать правильность положения тела и постановки ног при движении.</p>	<p>Массажные дорожки</p> <p>Гимнастические скамейки</p> <p>Полусферы</p> <p>Гимнастические палки</p> <p>Канаты</p> <p>Наклонная ребристая доска</p>
	56	Открытое занятие для родителей	

10. Оценочные и методические материалы.

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения в конце года обучения (апрель).

Ребѣнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заносится в протокол.

Обозначение:

Зеленая клетка: закреплён навык правильной осанки и стереотип правильной походки .

Жѣлтая клетка: требуется незначительная помощь взрослого.

Красная клетка: необходима поддержка, контроль со стороны взрослого.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа не усвоена.

Жѣлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелѣный уровень - Программа усвоена в полном объѣме.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 464 «Лукоморье»

Протокол промежуточной аттестации в конце года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Группа здоровья» (5-7 лет).

Форма проведения: открытое занятие для родителей

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу – инструктор по физической культуре Дворских – Девушкина Л.А.

№/п	Ф.И. ребенка	Умение самостоятельно контролировать правильность положения тела и постановки ног при движении и в статике										
		Выполняет разные виды ходьбы	Выполняет упражнения, сидя на стуле	Выполняет упражнения из и.п. лежа на спине и животе	Выполняет упражнения из и.п. на четвереньках	Выполняет упражнения с гимнастической палкой	Выполняет захваты предметов пальцами ног	Умеет принимать и фиксировать осанку у стены	Выполняет группировки	Балансирует на полусфере	Выполняет самомассаж стоп	уровень усвоения программы в конце года
1												
2												
3												

11. Список используемой литературы:

- 1.** «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» /авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С,А, Ульянова; под ред. Р,А, Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
- 2.** Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64с.
- 3.** Комплекс упражнений на гимнастических мячах для профилактики и лечения нарушений осанки и сколиоза у детей и взрослых. Методическое пособие. Нижний Новгород – Москва, 1998.