

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 04.04.2016 № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 04.04.2016 № 42-о

Дополнительная общеразвивающая программа

«Попрыгунчики»

(Программа по физическому развитию детей дошкольного возраст)

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

инструктор по физической культуре
Говорушкина Т.В.

г. Кириши

2013 г.

Пояснительная записка

Данная программа направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей и развитие двигательных умений и навыков. Программа ориентирована на детей 4-7 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата и детей с речевыми нарушениями. Программа разработана с учётом общепедагогических принципов: систематичности – занятия проводятся регулярно, в системе; доступности и сознательности – все предлагаемые задания ребёнок может выполнить самостоятельно или с частичной помощью взрослого, оценив свои возможности; комплексности и интегрирования – развивающие задачи данной программы решаются в соответствии с коррекционно-развивающими задачами всего образовательного процесса ДОУ; личностной ориентации – осуществляется учёт особенностей развития, состояния здоровья и возраста каждого воспитанника.

Цель программы – коррекция нарушений осанки, профилактика плоскостопия, обучение двигательным умениям и навыкам.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- Формировать умение сохранять правильную осанку и развивать все группы мышц.
- Способствовать исправлению нарушений осанки и плоскостопия;
- Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения тела.

2. Образовательные:

- Расширять знания детей о многообразии физических упражнений;
- Овладеть элементами техники основных видов движений;
- Развивать физические качества – быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- Развивать координации движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве;
- Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.

3. Воспитательные:

- Развивать интерес к занятиям физическими упражнениями
- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним;
- Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Развивать настойчивость и выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению
- Развивать доброжелательные отношения со сверстниками в процессе совместной двигательной деятельности.

Продолжительность занятий и наполняемость групп:

1. Занятия проводятся 1 раз в неделю
2. Количество детей на занятии: 1- 10
3. Возраст детей: от 4 до 7 лет
4. Продолжительность занятия: 30 минут

Примерная структура занятий:

1. Вводная часть – подготовка организма к предстоящей работе.
2. Основная часть – выполнение движений большой интенсивности.
3. Заключительная часть – приведение организма в спокойное состояние.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня физической подготовленности детей (прирост показателей развития физических качеств в динамике).
- Применение приобретённых умений и навыков в повседневной жизни
- Овладение детьми навыками самомассажа, точечного массажа.
- Коррекция плоскостопия и нарушений осанки по результатам медицинского осмотра.
- Проведение совместных физкультурных мероприятий с родителями.

Двигательные умения и навыки на конец обучения

- правильно выполнять все виды движений;
- выполнять разнообразные комплексы физических упражнений в разном темпе;
- сохранять правильную осанку;
- выполнять самомассаж;
- самостоятельно выполнять обще развивающие упражнения;
- активно участвовать в подвижных играх;
- подсчитывать самостоятельно частоту сердечных сокращений (пульс);
- самостоятельно регулировать нагрузку при выполнении физических упражнений.

Мониторинг реализации программы

- контрольные нормативы (сентябрь, май);
- промежуточный мониторинг;
- контрольное самостоятельное выполнение комплекса корригирующей гимнастики по окончанию обучения;

Используемое оборудование и инвентарь:

- инвентарь физкультурного зала (мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, гантели, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки);
- маски, атрибуты для игр;
- магнитола, музыкальный центр, аудиозаписи;
- карточки с заданиями, схемы, плакаты.

Примерное перспективное планирование

Содержание	Количество занятий фитобол-гимнастикой	Количество занятий оздоровительной гимнастикой
Теоретическая подготовка	1	1
Практическая подготовка	26	26
Контрольные нормативы	1	1

Примерное календарно - тематическое планирование

№ занятия	Месяц	Содержание занятий фитобол-гимнастикой	Содержание занятий оздоровительной гимнастикой
1	октябрь	Вводное занятие (теория). Диагностика.	Вводное занятие (теория). Диагностика.
2	октябрь	Формы и физические свойства фитобола.	Статические упражнения. Ходьба с гимнастической палкой в разных и.п.
3	октябрь	Посадка на мяче и основные движения с фитоболом.	Принятие правильной осанки у гимнастической стенки. Ходьба с мешочком на голове.
4	октябрь	Основные исходные положения фитобол- гимнастики.	Знакомство с комплексом корректирующей гимнастики (КГ). Упражнения для стоп ног.
5	ноябрь	Исходное положение: стоя с мячом; приседа с мячом.	Разучивание упражнений комплекса КГ в и.п. лёжа на спине. Упр. для стоп ног.
6	ноябрь	Исходное положение: сидя на мяче; сидя на полу.	Выполнение упражнения комплекса КГ в и.п. лёжа на спине. Упр. с колючими мячами.
7	ноябрь	Исходное положение: сидя на полу; стоя на коленях.	Разучивание упражнений комплекса КГ в и.п. лёжа на животе. Упр. с колючими мячами.
8	ноябрь	Исходное положение: лёжа на полу; лёжа на животе.	Выполнение упражнений комплекса КГ в и.п. лёжа на животе. Упр. для стоп ног.
9	декабрь	Комплекс дыхательных	Разучивание упражнений

		упражнений.	комплекса КГ в и.п. стоя на четвереньках. Прохождение «дорожки здоровья».
10	декабрь	Звуковая гимнастика.	Выполнение упражнений комплекса КГ в и.п. стоя на четвереньках. Прохождение «дорожки здоровья».
11	декабрь	Логоритмика на фитоболах.	Разучивание всего комплекса КГ. Прохождение «дорожки здоровья»
12	декабрь	Подвижные сюжетные игры с фитоболами	Выполнение всего комплекса КГ по показу инструктора. Упр. для стоп ног.
13	январь	Подвижные бессюжетные игры с фитоболами.	Выполнения комплекса КГ по словесному указанию. Упр. для стоп ног.
14	январь	Игры-забавы с фитоболами.	Выполнение комплекса КГ по показу одного из занимающихся. Ходьба по колючей дорожке.
15	январь	Психокоррекционные игры с фитоболами	Выполнение комплекса КГ самостоятельно. Ходьба по колючей дорожке.
16	февраль	Игры-эстафеты с фитоболами.	Выполнение комплекса КГ. Прохождение «дорожки здоровья».
17	февраль	Игровое динамическое занятие в форме сказки.	Выполнение комплекса КГ под музыкальное сопровождение. Прохождение «дорожки здоровья»
18	февраль	Речевые упражнения на фитоболах.	Выполнение комплекса КГ самостоятельно под музыкальное сопровождение. Упр. для стоп ног.
19	февраль	Упражнения в парах.	Комплекс КГ под музыку. Упр. для стоп ног.
20	март	Групповые упражнения с 1-3 фитоболами.	Комплекс КГ под музыкальное сопровождение. Ходьба по колючей дорожке.
21	март	Игра по станциям.	Выполнение комплекса КГ самостоятельно, под музыку. Ходьба по колючей дорожке. Упр. С колючими мячами.
22	март	Соревнования «Весёлые	Комплекс КГ под музыку.

		старты».	Прохождение «Дорожки здоровья»
23	апрель	Круговая тренировка.	Открытое занятие для родителей.
24	апрель	Развлечение «Тренировка космонавтов».	Оценка выполнения комплекса КГ детьми в парах. Упр. для стоп ног.
25	апрель	Физкультурный праздник «Дрессированные мячи»	Выполнение комплекса КГ под музыкальное сопровождение. Упр. для стоп ног с колючими мячами.
26	апрель	Открытое занятие для родителей.	Выполнение всех упражнений для стоп ног. Принятие правильной осанки у гимнастической у стенки.
27	май	Занятие «Ералаш».	Комплекс КГ под музыкальное сопровождение. Прохождение «Дорожки здоровья»
28	май	Диагностика	Диагностика выполнения комплекса КГ

Методическая литература к программе

№ п/п	Название	Автор	Год издания	Издатель
1.	Занимательная физкультура для дошкольников	К.К.Утробина	2003	Москва ГНОМ и Д
2.	Подвижные игры, физкультминутки и ОРУ с речью и музыкой	Т.С.Овчинникова	2006	СПб КАРО
3.	Осанка	И.С.Красиков	2003	СПб Корона принт
4.	Игры, занятия и упражнения с мячами	Т.С.Овчинникова О.В.Чёрная Л.Б.Баряева	2010	СПб КАРО
5.	Плоскостопие у детей 6-7 лет	В.С.Лосева	2004	Москва ТЦ «Сфера»
6.	Музыкальная мозаика	А.И.Буренина	2000	СПб
7.	Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	С.Шарманова А.Фёдоров Е.Черепов	2001	Москва Айрис пресс