

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №31»

390015, г. Рязань, ул. Белякова, д.26а 335-271, 335-658 fax, chado31@yandex.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 31»
(протокол от 25.05.2022 № 4)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский сад № 31»



 Е.Н. Марина
25 мая 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КРЕПЫШ»

Возраст детей: 4 - 5 лет
Срок реализации: 1 год

Рязань 2022 год

Пояснительная записка.

Программа «Крепыш» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Создание данной программы вызвано желанием сохранить и укрепить здоровье дошкольников.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей, оказывают влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

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

Одним из нарушений опорно-двигательного аппарата является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается редко. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически. Перегрузка, переутомление стопы часто возникает у детей с избыточным весом. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

Новизна, потребность.

Работу по профилактике плоскостопия, как правило, проводят в специализированных группах с НОДА, а в общеразвивающих группах последовательная и непрерывная работа отсутствует, или носит случайный, отрывочный характер.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия у дошкольников, а также учитывая запросы родителей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей, была разработана программа работы физкультурно-оздоровительного кружка "Крепыш". В её основу была положена программа Т. Г. Анисимовой и С. А. Ульяновой «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер.

Цель программы

Профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы

Оздоровительные задачи

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные задачи

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе

Принципы реализации программы

В процессе работы по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно -двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Программа рассчитана на 32 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические

нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

Содержание и структура программы

Программа "Крепыш" для детей дошкольного возраста включает 2 раздела:

1. Профилактика и коррекция плоскостопия.
2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Занятия рассчитаны на детей 4-5 лет, продолжительность занятий 20 минут, проводятся 2 раза в неделю, состоят из трех частей. Количество детей – 10 - 15 человек. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений и до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

Один комплекс разучивается и выполняется на занятиях, в течение двух недель. Следующие две недели применяется другой комплекс.

Занятия по профилактике плоскостопия начинают проводиться с октября, так как в сентябре идет адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Содержание программы

октябрь	
1	2
Занятия № 1,2	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
Занятия № 3,4	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании
Занятия № 5,6	Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом
Занятия № 7,8	Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; - учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по

	ребристой доске
	ноябрь
Занятия № 1, 2	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы
Занятия № 3, 4	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; - упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп
Занятия № 5, 6	Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)
	декабрь
Занятия № 1, 2	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке
Занятия № 3, 4	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»,
Занятия № 5, 6	Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета
Занятия № 7, 8	Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске
	январь
Занятия № 1, 2	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп
Занятия № 3, 4	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу
Занятия № 5, 6	Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом

Занятия№ 7, 8	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
	февраль
Занятия№ 1, 2	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
Занятия№ 3, 4	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»
Занятия№ 5, 6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка»
Занятия№ 7, 8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»
	март
Занятия№ 1, 2	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
Занятия№ 3, 4	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
Занятия№ 5, 6	Цель: учить балансированию на набивном мяче
Занятия№ 7, 8	Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню
	апрель
Занятия№ 1, 2	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок
Занятия№ 3, 4	Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»
Занятия№ 5, 6	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»
Занятия№ 7, 8	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на

	месте», «Раскатаем тесто»
	май
Занятия № 1, 2	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
Занятия № 3, 4, 5	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя
Занятия № 6, 7, 8	Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)
	Оборудование: кубики, гимнастическая палка, маленький мяч, мелкие предметы округлой формы, набивной мяч (вес 1 кг), гимнастическая лестница, обручи и кольца разных размеров, «дорожки здоровья» (нашитые на плотную ткань изображения следов с пуговицами посередине, «следы», набитые мелкими камешками)

Структура занятий

1. Вводная часть - 15 % (3 мин).
2. Основная часть - 70 % (14 мин)
3. Заключительная часть - 15 % (3 мин).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), разнообразные виды самомассажа. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели - мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Учебно-тематический план кружка «Крепыш»

№ п/п	Тема.	Количество часов		
		всего	теор.	практ.

1.	Комплекс 1	1ч 20мин	8	72
2.	Комплекс 2	1ч 20мин	8	72
3.	Комплекс 3	1ч 20мин	8	72
4.	Комплекс 4	1ч 20мин	8	72
5.	Комплекс 5	1ч 20мин	8	72
6.	Комплекс 6	1ч 20мин	8	72
7.	Комплекс 7	1ч 20мин	8	72
8.	Комплекс 8	1ч 20мин	8	72
9.	Комплекс 9	1ч 20мин	8	72
10.	Комплекс 10	1ч 20мин	8	72
11.	Комплекс 11	1ч 20мин	8	72
12.	Комплекс 12	1ч 20мин	8	72
13.	Комплекс 13	1ч 20мин	8	72
14.	Комплекс 14	1ч 20мин	8	72
15.	Комплекс 15	1ч 20мин	8	72
16.	Комплекс 16	1ч 20мин	8	72
	ИТОГО:	1280мин 21ч 20мин	128мин 2ч 8мин	1152мин 19ч 12мин

Планируемые результаты освоения программы.

Проявляют устойчивый интерес и эмоционально-положительное отношение к участию в занятиях и самостоятельной двигательной деятельности. У детей сформированы умения и навыки правильного выполнения движения. Выполняют упражнения, демонстрируя гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость.

Создание полноценной **физкультурно-оздоровительной среды** для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.).

Литература

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/авт.-сост Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под редакцией Р. А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е. А «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет» - М.: ТЦ Сфера 2008.
3. Доскин В. А. «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка». – М.: Просвещение. РОСМЕН, 2006.