

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 2» городского округа Самара

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от «01» сентября 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2» г.о. Самара

М.А. Шафигулина

Приказ № 98-09

от 01 сентября 2020 г.



Программа дополнительного образования

«Богатыри»

для детей дошкольного возраста

от 3 до 4 лет

Срок реализации программы 1 год

Самара, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа "Богатыри" разработана для детей младшего дошкольного возраста. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Цель: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки.

Задачи программы:

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса.

Срок реализации программы: 1 год. Возраст от 3 до 4 лет. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое

совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания.

Основными формами организации занятий – групповая, подгрупповая.

Данная программа рассчитана на 32 учебных часов в год, одно занятие в неделю для младших дошкольников. Набор в группу проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

2. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во занятий
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	Беседа	2
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».	3
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».	2
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра	2

		«Медведь и пчелы».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».	3
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».	2
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».	2
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Ходьба разными видами шага.	2
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».	2
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на	3

		фитболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».	
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».	3
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».	2
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».	2
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон	2

		вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	
	Всего часов		32

3. Содержание программы

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

4. Методическое обеспечение образовательной программы

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и

одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Физические упражнения:

упражнения в положении стоя;

упражнения в положении сидя;

упражнения в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;

упражнения с гимнастическими палками;

упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;

упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;

упражнений дыхательной гимнастики.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».

5. Список используемой литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
8. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;

9. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
11. Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
12. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
13. Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;