

Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей № 2 «Солнышко»
(МДОУ «Детский сад № 2»)

Принято

на педагогическом совете
Протокол № 2
от 30.09.24

Утверждено



Заведующий МДОУ «Детский сад № 2»
Л. В. Торощова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности

«Спортивная карусель»

Г.Петрозаводск

«Спортивная карусель»

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. –М.: Просвещение. 1983.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазать. – М.: Просвещение. 1983.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996. -176с.
4. Глазырина А.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 1999.
5. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. -384с.
6. Мартынова О.В. «Профилактика плоскостопия» // Ребёнок в детском саду – 2006 №1 стр.61.
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка . – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. -88с.
8. Профилактика плоскостопия, нарушение осанки в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
9. Фирилёва Ж.Е. Физкульт-привет минутка и пауза! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. –СПб.: Детство-пресс,2004. -128с.
10. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст (пособие для педагогов дошкольных учреждений). – М.: Издательство Института психотерапии, 2003. -100с.

1. Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением опорно – двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких систем, как дыхательная, сердечно – сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального носового дыхания, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

1. Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

2. Задачи программы:

- * формировать правильную осанку и правильное развитие свода стопы;
- * укреплять мышцы свода стопы, голеностопного сустава и способствовать укреплению рессорной функции стопы;
- * развивать сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма;
- * развивать физические качества, двигательные умения и навыки;
- *развивать равновесие и координационные способности;
- *формировать потребность использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- * повышать эмоциональный тонус.

Программа разработана в соответствии с:

- * Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

* Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СанПиН 2.4.3648 – 20;

* Санитарно-эпидемиологическими требованиями «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» . СанПиН 1.2.3685 – 21;

* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

3. Отличительные особенности программы:

Планирование занятий в сюжетно – игровой форме, в основе которых лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 64 занятия в год (2 в неделю):

Продолжительность: средний возраст – 20 минут, старший дошкольный возраст -25-30 минут. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно – путем замены одного упражнения другим.

4. Срок реализации программы: 2 года

5. Мониторинг результатов освоения программы:

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Основное содержание программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма ребенка.

Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закреплению различных мышечных групп.

Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Название теста	Описание теста	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	30 сек.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	20-30сек.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	мал: 3-6 дев: 6-9	4-7-10	5-8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	мал: 12-20 дев: 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

Оценка освоения результатов программы:

- низкий
- средний
- высокий

1.8. Дидактические принципы

занятия строятся на дидактических принципах:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознанных им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

2.Содержание программы.

2.1.Содержание программы:

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в

различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плыдем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»

Комплексно – тематическое планирование занятий программы

«Спортивная карусель»

для детей среднего дошкольного возраста

	месяц	неделя	тема занятия	игра	материал
1,2	Октябрь	1-2 неделя	Медвежата на прогулке	«Медвежата и пчела»	туннель, массажные мячи
3,4		3-4 неделя	В гостях у солнышка	«Солнечный зайчик», «Солнышко и дождик»	цветные кегли, цветные ленточки
5,6	Ноябрь	1-2 неделя	В деревню к бабушке	«Наседка и цыплята»	маленькие обручи, кирпичики
7,8		3-4 неделя	Веселая физкультура	«Машины»	кольца от серсо, большие мячи
9,10	Декабрь	1-2 неделя	Мы едем, едem, едем	«Машины», «Поезд»	кольца от серсо, красный флажок
11,12		3-4 неделя	Котя - коток	«Найди свой дом», «Котята и щенята»	канат, цветные палочки
13,14	Январь	1-2 неделя	Мой веселый звонкий мяч	«Мой веселый звонкий мяч», «Пойди тихо»	большие мячи, гимнастическая лесенка
15,16		3-4 неделя	Вот зима, кругом бело	«Снеговички», «Мастера»	маленькие кубики
17,18	Февраль	1-2 неделя	По ровненькой дорожке	«По ровненькой дорожке», «Гуси – гуси»	канат, цветные палочки
19,20		3-4 неделя	Теремок	«У медведя во бору»	массажные мячи, гимнастическая скамейка
21,22	Март	1-2 неделя	Игрушки	«Заводные игрушки»	маленькие кубики, пластмассовые крышки
23,24		3-4 неделя	Солнышко	«Солнышко и дождик»	массажные мячи, дорожки – следочки, камушки

25,26	Апрель	1-2 неделя	Утро на бабушкином дворе	«Лягушки и аист»	туннель, средние кубики, массажные мячи
27,28		3-4 неделя	По малину в лес пойдем	«У медведя во бору»	мат, маленькие кубики, туннель, гимнастическая палка
29,30	Май	1-2 неделя	Волшебный цветок	«Лягушки и аист»	цветные обручи, массажер для ног
31,32		3-4 неделя	Любим играть и бегать	«Кот и мышь», «Машины», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд»	кольца от серсо, красный флажок, большой мяч

Комплексно – тематическое планирование занятий программы

«Спортивная карусель»

для детей старшего дошкольного возраста

	месяц	неделя	тема занятия	игра	материал
1,2	Октябрь	1-2 неделя	Держи осанку	Эстафета «Гордая цапля», «Паук и мухи»	мешочки (400гр), обруч большой
3,4		3-4 неделя	Гимнасты	«Черепаша», «Стоп», «Спрыгни в воду»	ортопедические мячи, обруч, пал
5,6	Ноябрь	1-2 неделя	Мячики - ежики	«Забрось мяч в лунку», «Не оставайся на полу»	массажные мячи, малые обручи
7,8		3-4 неделя	На огороде	«Огуречик», «Ель, елка, елочка»	гимнастические палки, канат
9,10	Декабрь	1-2 неделя	Космическое путешествие	«Китайские пятнашки», «Тише едешь, дальше будешь»	кольца от серсо, канат, туннель, мячи
11,12		3-4 неделя	Школа мяча	«Сидячий футбол», «Шмель», «Не урони»	большие мячи, цветные палочки, мячи - ежики
13,14	Январь	1-2 неделя	На прогулку в детский парк	«Перетягивание, «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу»	канат, обручи
15,16		3-4 неделя	Путешествие сороконожки	«Паук и мухи», «Солнечная ванна для сороконожки»	кольца от серсо, камушки, массажеры для ног, скамейка, дуги, кубы
17,18	Февраль	1-2 неделя	Летчики	«Заправь самолет», «Не оставайся на полу»	гимнастические палки, мешочки, цилиндры
19,20		3-4 неделя	Морское царство	«Поднять паруса», «Море, берег, парус»	камушки, цилиндры, гимнастические скамейки

21,22	Март	1-2 неделя	Весна в лесу	«Пятнашки елочкой», «Ель, елка, елочк»	палки среднего размера, большие мячи
23,24		3-4 неделя	Путешествие на сказочную планету	«Ловишки с ленточками», «Страус»	цветные ленточки, кубики, кегли
25,26	Апрель	1-2 неделя	Заботимся о своей осанке	«Поспеш, но не урони», «Пятнашки елочкой»	цветные ленточки, массажные мячи - ежики
27,28		3-4 неделя	Кругосветное путешествие	«Сидячий футбол», «Охотник и обезьяны»	маты, кубы, гимнастические палки, большой мяч
29,30	Май	1-2 неделя	Тише едешь, дальше будешь	«Тише едешь, дальше будешь», «Караси и щука»	кольца от серсо, массажные мячи, мешочки, старая газета
31,32		3-4 неделя	Встань прямо	«Встань прямо», «Охотник и обезьяны»	мешочки

4.Обеспеченность учебно-методическими комплексами, методическими пособиями, материально-техническими и информационно-техническими ресурсами.

1. Шведская стенка
2. Коврики массажные
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо
16. Вербки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

Вспомогательное оборудование

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, СД-диски.

5.Список литературы.

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Просвещение, 1983.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазать. – М.: Просвещение, 1983.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Просвещение, 1989.
5. Картушина М.Ю.Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с.
6. Кириченко А. «Важно цапля шагает...». // Дошкольное образование – 2001. № 15. стр. 4.
7. Кузнецова М. «Двигательная активность детей. Плоскостопие»././ Дошкольное воспитание – 1993. № 9. стр. 31.
8. Мартынова О.В. «Профилактика плоскостопия» // Ребёнок в детском саду – 2006. № 1. стр. 61.
9. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж: 2005 – 109с.
10. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1999.

11. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
13. Рунова М., Бурба И., Храмцов П. «Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата». // Дошкольное воспитание – 2003. № 4. стр. 28.
14. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». – М.: 2005.
15. Храмцов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы». // Дошкольное воспитание – 2005. № 8. стр.53.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч – 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320 с.