

ПРИНЯТО на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 3»
« ___ » _____ 2019 г.
Протокол № 1 от ___ 08.2019

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ «Детский сад» № 3
_____ М.К.Канаева
« ___ » _____ 2019 г.

Дополнительное
образование

«Спортивная карусель»

Программа кружка по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста

(5 – 6 лет)



Руководитель кружка:

Инструктор по ФК Магомедова Э.А.

г. Махачкала

2019 г.

Содержание:

1. Целевой раздел _____	3
1.1. Пояснительная записка _____	3
1.2. Целевые ориентиры _____	5
1.3. Сроки реализации _____	6
2. Содержательный раздел _____	6
2.1. Модель образовательного процесса _____	6
3. Организационный отдел _____	13
3.1. Расписание _____	16
3.2. Материально – техническое обеспечение _____	16
3.3. Литература _____	17

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Н.М. Амосов:

*Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»
Здоровье детей – будущее страны*

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Спортивная карусель» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному

лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, я обратила внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно- оздоровительного кружка «Спортивная карусель»

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Общее положение

Помещение для кружка «Спортивная карусель» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» Уставом МБДОУ.

Цель программы

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.2. Целевые ориентиры образовательного процесса

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

2. Содержательный раздел

2.1. Модель образовательного процесса: учебный план работы кружка

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Всего занятий в год	Количество учебных часов в год
25 мин	1	36	36

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Общее количество учебных часов
		Двигательная, игровая	Диагностика	2
Сентябрь	1	Двигательная, познавательная	1. «Что такое правильная осанка» (обучающее)	1
	2	Двигательная, игровая	«Льдинки, ветер и мороз»	1
	3	Двигательная, игровая	«Береги свое здоровье»	1
	4	Двигательная, игровая	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	1
Октябрь	1	Двигательная, игровая, познавательная	«Почему мы двигаемся»	1
	2	Двигательная, игровая	«Веселые матрешки»	1

	3	Двигательная, игровая	«По ниточке»	1
	4	Двигательная, игровая	«Ловкие зверята»	1
Ноябрь	1	Двигательная, игровая	«Зарядка для хвоста»	1
	2	Двигательная, игровая	«Вот так ножки»	1
	3	Двигательная, игровая	«Ребята и зверята»	1
	4	Двигательная, игровая	«Пойдем в поход»	1
Декабрь	1	Двигательная, игровая	«Веселые танцоры»	1
	2	Двигательная, игровая	«На птичьем дворе»	1
	3	Двигательная, игровая	«Закрепление правильной осанки»	1
	4	Двигательная, игровая	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	1
Январь	1	Двигательная, игровая	«Мальвина и Буратино»	1
	2	Двигательная, игровая	«Незнайка в стране здоровья»	1

Февраль	1	Двигательная, игровая	«Закрепление правильной осанки»	1
	2	Двигательная, игровая	«Мы куклы»	1
	3	Двигательная, игровая	«Мы танцоры»	1
	4	Двигательная, игровая	«Путешествие в страну шароманию»	1
Март	1	Двигательная, игровая	«Поможем Буратино»	1
	2	Двигательная, игровая	«У царя обезьян»	1
	3	Двигательная, игровая	«Отгадай загадки»	1
	4	Двигательная, игровая	«Детский старт-нейтджер»	1
Апрель	1	Двигательная, игровая	«Будь здоров»	1
	2	Двигательная, игровая	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1
	3	Двигательная, игровая	«Старик Хоттабыч»	1
	4	Двигательная, игровая	«Веселый колобок»	1

Май	1	Двигательная, игровая	«Цирк зажигает огни»	1
	2	Двигательная, игровая	КВН «я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»	1
	3	Двигательная, игровая	«Цветочная страна»	1
	4	Двигательная, игровая	Диагностика	1
Итого часов				36

Учебно – календарный план (5-7 лет)

Месяц	Неделя	Вид деятельности	Название занятия	Задачи занятия
Сентябрь	1	Двигательная, познавательная	1. «Что такое правильная осанка» (обучающее)	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	2	Двигательная, игровая	«Льдинки, ветер и мороз»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	3	Двигательная, игровая	«Береги свое здоровье»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	4	Двигательная, игровая	«Путешествие в страну спорта и здоровья»	Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Октябрь	1	Двигательная, игровая, познавательная	«Почему мы двигаемся»	Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
	2	Двигательная, игровая	«Веселые матрешки»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	3	Двигательная, игровая	«По ниточке»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	4	Двигательная, игровая	«Ловкие зверята»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
Ноябрь	1	Двигательная, игровая	«Зарядка для хвоста»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
	2	Двигательная, игровая	«Вот так ножки»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	3	Двигательная, игровая	«Ребята и зверята»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
	4	Двигательная, игровая	«Пойдем в поход»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
Декабрь	1	Двигательная, игровая	«Веселые танцоры»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	2	Двигательная, игровая	«На птичьем дворе»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

	3	Двигательная, игровая	«Закрепление правильной осанки»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	4	Двигательная, игровая	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
Январь	1	Двигательная, игровая	«Мальвина и Буратино»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	2	Двигательная, игровая	«Незнайка в стране здоровья»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
Февраль	1	Двигательная, игровая	«Закрепление правильной осанки»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	2	Двигательная, игровая	«Мы куклы»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	3	Двигательная, игровая	«Мы танцоры»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	4	Двигательная, игровая	«Путешествие в страну шароманию»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
Март	1	Двигательная, игровая	«Поможем Буратино»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	2	Двигательная, игровая	«У царя обезьян»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
	3	Двигательная, игровая	«Отгадай загадки»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

	4	Двигательная, игровая	«Детский старт-нейтджер»	Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
Апрель	1	Двигательная, игровая	«Будь здоров»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
	2	Двигательная, игровая	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
	3	Двигательная, игровая	«Старик Хоттабыч»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
	4	Двигательная, игровая	«Веселый колобок»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
Май	1	Двигательная, игровая	«Цирк зажигает огни»	Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
	2	Двигательная, игровая	КВН «я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений

3	Двигательная, игровая	«Цветочная страна»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений
4	Двигательная, игровая	Диагностика	Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
Итого часов			33

3. Организационный раздел

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) и предполагает проведение одного занятия в неделю во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятия 25 мин. В процессе обучения используются здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, личностно – ориентированный подход. Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Спортивная карусель» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра). Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

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, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку,

животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

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 оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристая доска, массажные коврики, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Спортивная карусель» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

7. Принцип научности.

8. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

2. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий.

4. Взаимосвязь медработника ДООУ, с инструктором по ФК и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия, косолапости.

5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

6. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией -педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей - консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

3.1. Расписание занятий

	День недели	Время проведения
1 подгруппа	Вторник	16.00 – 16.25
2 подгруппа	Пятница	16.00 – 16.25

3.2. Материально – техническое обеспечение

	Наименование	Количество	Примечание
1	Ребристая доска	1	
2	Массажные коврики,	3	
3	Гимнастическая стенка	1	
4	Обручи	20	
5	Мячи	15	
6	Скакалки	20	
7	Гимнастические палки	40	
8	Маты	6	
9	Ноутбук	1	
10	Флешнакопитель	3	
11	Экран	1	
12	Проектор	1	
13	Музыкальное оборудование	1	

3.3. Литература

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016
4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Издательство «Просвящение» 1984 г.
5. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
6. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005
9. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.
10. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005

Сведения о кружке «Спортивная карусель»

Образовательная область, направление Физическое развитие

Возрастная группа старшая

Количество детей 16

Руководители кружка Магомедова Эльмира Ахмедовна

График работы 1 подгруппа - среда 16:00 - 16:25, 2 подгруппа Пятница с 16:00 - 16:25

№	Список детей					Информационно методическое обеспечение	Форма отчета
	1 подгруппа		№	2 подгруппа			
	ФИО ребенка	год рождения		ФИО ребенка	год рождения		
1	Саадулаев Али	16.07.2013	1	Магомедова Шуана	24.06.2014	<p>Литература</p> <p>1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016</p> <p>2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016</p> <p>3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для занятий с детьми 3-7 лет Издательство Мозаика – синтез Москва 2016</p> <p>4. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Издательство «Просвещение» 1984 г.</p> <p>5. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.</p> <p>6. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.</p> <p>7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993</p> <p>8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005</p> <p>9. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. : АРКТИ, 2002.</p> <p>10. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005</p>	<p>Консультации с родителями, анкетирование родителей, «День открытых дверей» просмотр открытого занятия кружка «Спортивная карусель», итоговое мероприятие КВН «Я здоровье берегу, быть здоровым я хочу»</p>
2	Чупалов Амир	12.10.2013	2	Мамедов Гумбат	17.07.2014		
3	Курбанов Магомедрасул	20.08.2013	3	Курбанова Марьям	01.08.2014		
4	Балометов Сулейман	21.12.2013	4	Газалиева Амина	13.02.2013		
5	Саадулаева Абай	08.06.2014	5	Гитинов Магомед	22.06.2014		
6	Нурмагомедов Ахмад	23.06.2013	6	Гусейнов Арсен	07.04.2014		
7	Батиров Мансур	07.07.2014	7	Абдулманафова Милана	08.05.2014		
8	Ордашов Шамиль	08.05.2014	8	Зиятханов Ислам	21.08.2014		

--	--	--	--	--	--	--	--

Перспективный план работы кружка «Спортивная карусель»

Месяц Сентябрь

1. «Что такое правильная осанка» (обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Веселые елочки»

Работа с родителями

Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки».

Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.

2. «Льдинки, ветер и мороз»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим торт»

Работа с родителями

Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»

«Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Веселые елочки»
4. Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево»

Работа с родителями

Консультация «С чего начать родителям»

Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями

Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Октябрь

1. «Почему мы двигаемся?» (познавательное)
Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

2. «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

Работа с родителями

Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.

3. «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»

3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»

4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

4. «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Самомассаж

3. П/И «Обезьянки»

4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы кружка

Ноябрь

1. «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.

2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

3. Упражнение «Подтяни живот»

4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

2. «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)

2. Комплекс статистических упражнений

3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

3. «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

4. «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Игровое упражнение «Найди правильный след»
3. П/И «Птицы и дождь»
4. Игра «Ровным кругом»

Работа с родителями

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Декабрь

1. «Веселые танцоры»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Упражнение «Бег по кругу»
3. Ритмический танец «Зимушка-зима»
4. Релаксация «Снег»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

2. Сюжетное занятие «На птичьем дворе»

Структура занятия

1. Разминка «Сорока»

2. Комплекс корригирующих упражнений

3. Упражнение «Ласточка»

Работа с родителями

Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Спортивная карусель»

3. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»

2. Упражнение «Бег по кругу»

3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись»

4. Релаксация «Спинка отдыхает»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

4. «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»

2. Задание на проверку своего пульса.

3. Комплекс упражнений на дыхание.

4. Упражнение «Жмурки»

5. Контрольное измерение пульса

6. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Демонстрация видеофильма о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия.

Январь

1. «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»

2. Комплекс корригирующей гимнастики»

3. Упражнения для мышц ног.

4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

2. «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Самомассаж
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1. Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.
3. Упражнение в вися.
4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.
2. Ритмический танец «Куклы»
3. П/И «Ходим в шляпах»
4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

3. «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»
2. Упражнения в низких и. п.
3. Упражнение «Делим тортик»
4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

4. «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1. «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Самомассаж спины и стоп.
4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

2. «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнение «Пройди через болото»

3. Упражнение в висе.

4. упражнение «Положи банан»

Работа с родителями

Семинар-практикум на тему «Движение и здоровье»

3. «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»

2. Упражнения на фитбол –мячах

3. П/И «Заводные игрушки»

4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

4. «Детский старт-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»

2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)

3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

1. «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»

2. Игра «Прокати мяч»

3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

2. Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

- 3.«Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Танец ножек «Матрешки»
6. Упражнение «Переложил бусинки»
7. Упражнение «Рисуем ногами»
8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка «Спортивная карусель»

4. «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. Упражнение «Скатаем колобок»
3. П/И «Колобок и звери»
4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1. «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.
2. Упражнение «Силачи» (с мячом)
3. П/И «Карусель»
4. Упражнения на дыхание и расслабление.

Работа с родителями

Помощь родителей в изготовлении степ –платформ.

2. Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. Упражнение в вися.
3. П/И «Пятнашки»
4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

3. КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»

Структура занятия

Задания и конкурсы.

Работа с родителями

Оформить папку-передвижку с фотографиями о проведении КВН.

4. Диагностика

Структура занятия

Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»

Работа с родителями

Познакомить родителей с результатами диагностики

Июнь

«Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
3. Ритмическая гимнастика на фитбол -мячах
4. Упражнение «Колючая трава»
5. Упражнения с обручами
6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Работа с родителями

Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

Диагностика

Методики тестирования

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей, посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Мониторинг здоровья детей

Мониторинг здоровья детей воспитанников- участников реализации программы организуется как на первоначальном этапе работы, так и на заключительном с целью выявления динамики здоровья воспитанников группы. Мониторинговые исследования проводятся в форме анализа медицинских данных здоровья воспитанников и анкетирования родителей, оформляется на конечном этапе реализации программы в виде сводной таблицы (образец 1) и сравнительной диаграммы заболеваемости воспитанников (образец 2).

Месяц	Количество детей пропущенных по заболеваемости ОРЗ и ОРВИ на начало реализации программы	Количество детей пропущенных по заболеваемости ОРЗ и ОРВИ на конец реализации программы
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		
Итого:		

Диагностика физического развития дошкольников

	ФИО	Пол	Нарушение осанки		Определение подвижности позвоночника		Оценка плантограммы		Итог	
			Сен	Май	Сен	Май	Сен	Май	Сен	М
1	Саадулаев Али	Муж								
2	Чупалов Амир	Муж								
3	Курбанов Магомедрасул	Муж								
4	Балометов Сулейман	Муж								
5	Саадулаева Абай	Жен								
6	Нурмагомедов Ахмад	Муж								
7	Батиров Мансур	Муж								
8	Ордашов Шамиль	Муж								
9	Гусейнов Арсен	Муж								
10	Зиятханов Ислам	Муж								
11	Магомедова Шуана	Жен								
12	Мамедов Гумбат	Муж								
13	Курбанова Марьям	Жен								
14	Газалиева Амина	Жен								
15	Гитинов Магомед	Муж								
16	Абдулманафова Милана	Жен								
17										
18										

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Канаева Марина Константиновна

Действителен с 14.10.2021 по 14.10.2022