

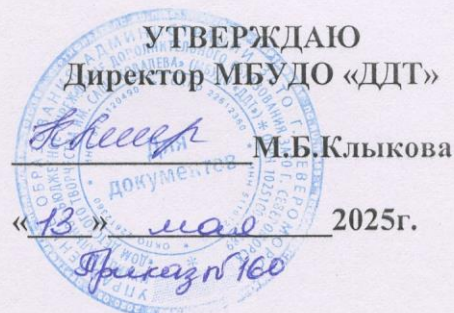
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО «ДДТ»

Протокол №3

«21» апреля 2025г.



Дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«Азбука здоровья»

Срок реализации 2 года

для учащихся 5 - 7 лет

Автор:

педагог

дополнительного образования

Тарасенко

Юрий Константинович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 45 b6 9c 04 7e 17 78 da 5c 98 97 9c c2 af 10 c1
Владелец: Клыкова Марина Байраковна
Действителен: с 28.04.2025 до 22.07.2026

г. Североморск
2025

Проживание в климатических условиях Крайнего Севера требует особого внимания к оздоровлению и профилактике заболеваемости детей. Программа «Азбука здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск», Уставом учреждения.

В период полярной ночи, которая длится 56 дней, из-за отсутствия солнечных лучей, нехватки витаминов замедляются обменные процессы в организме, ухудшается работоспособность, на зрительный нерв ложится большая нагрузка.

За долгую полярную ночь нередко возникает гиподинамия, которая приводит к ослаблению рессорной функции стопы, возникновению плоскостопия и серьёзным нарушениям в дыхательной и сердечно-сосудистых системах. Полярный день также негативно влияет на человека: резко возрастает обмен веществ, наступает быстрое изнашивание организма из-за отсутствия полноценного отдыха. Существуют и другие отрицательные факторы: сильные

ветра, магнитные бури, влажность и разреженность воздуха, резкие суточные колебания давления.

Всему этому сопутствует загрязнение окружающей среды мощными промышленными предприятиями Мурманской области, атомным ледокольным флотом и кораблями Северного флота. Совокупность всех этих негативных явлений создаёт угрозу здоровью северян. Наибольшие отклонения наблюдаются у дошкольников и младших школьников, так как именно в возрасте 4-8 лет проходит нарушение терморегуляции и все отрицательные влияния климата и экологии сказываются на них в большей степени. По данным,

опубликованным в региональной программе развития образования г. Североморска, у детей дошкольного возраста чаще всего проявляются нарушение зрения, органов дыхания, осанки, развитие плоскостопия.

Результаты обследования медицинского педиатрического института г. Санкт - Петербурга показали, что среди северян-дошкольников и младших школьников практически нет детей I группы здоровья. Эти данные легли в основу создания программы «Азбука здоровья» для детей 5-6 летнего возраста, где в основу заложена тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление зрительного аппарата с помощью физических упражнений и массажа.

Данный раздел программы составлен с учётом возрастных физиологических и психологических особенностей детей 5-6 летнего возраста и климатических особенностей Крайнего Севера. Рассчитана на два года обучения с часовой нагрузкой в неделю – 2 часа, в год – 72 часов, продолжительность занятий – 25 минут (для детей 5 лет) и 30 минут (для детей 6 лет).

Программа помимо оздоровительной направленности является подготовительной по содержанию для дальнейшего физического совершенствования в спортивных секциях различной направленности. Входит в комплексную программу раннего развития способностей детей и может использоваться самостоятельно.

Цель программы адаптация ребенка старшего дошкольного возраста к климатическим условиям Крайнего Севера, сохранение и укрепление здоровья детей с помощью физического воспитания.

Задачи:

1. Формирование привычки к здоровому образу жизни, через физкультуру и спорт,
2. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия, косолапости, остеохондроза с помощью физических упражнений, простудных заболеваний с использованием дыхательной гимнастики и массажа.
3. Воспитание нравственных, волевых качеств. Развитие чувства красоты, эстетики и двигательной культуры.

Занятия проводятся в форме тренировок, бесед, соревнований, подвижных игр, спортивно-игровых праздников, мини-тренингов.

Достижение цели и выполнение поставленных задач возможно только при непосредственном контакте с родителями и большой просветительной работе с преподавателями студии "Солнышко" о необходимости использования оздоровительных мероприятий на своих уроках.

Набор в группы осуществляется по возрастному принципу (от 5 до 6 лет) на основании заявления родителей.

Программа рассчитана на два года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (один академический час равен 25 минутам астрономического времени для детей 5 лет и 30 минутам астрономического времени для детей 6 лет).

1 год обучения – 12-15 детей;

2 год обучения – 12 детей;

Ожидаемые результаты обучения и способу их проверки.

к концу 1 года обучения должен уметь:

- ходить в строю, выполнять повороты, перестроения, бегать, преодолевать препятствия, выполнять правила личной гигиены, выполнять дыхательную гимнастику, упражнения для укрепления голеностопа и осанки;

к концу 2 года обучения должен уметь:

- ходить в строю, выполнять повороты, преодолевать препятствия, легко и технично бегать, выполнять упражнения на дыхание, на укрепление осанки и голеностопа;

Педагогические принципы обучения:

На протяжении всего курса используются различные принципы обучения для успешной реализации программы:

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип преемственности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип наглядности.

Общий учебно-тематический план

№	Тема	Часы	
		1год	2год
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1час	1час
2.	Строение организма	1час	-
3.	Строение организма, его функции???	-	1час
4.	Режим дня	1 час	
5.	Режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиенические мероприятия.	-	1час
6.	Общеразвивающие упражнения.	7 часов	-

7.	Влияние общеразвивающих упражнений на организм	-	7 часов
8.	Строевые упражнения	2 часа	2 часа
9.	Ходьба, бег	7 часов	-
10.	Ходьба, бег по заданию	-	7 часов
11.	Ползание, лазание	2 часа	-
12.	Перелезания, пролезания. Прыжки в глубину	-	2 часа
13.	Метание мяча на дальность	2 часа	-
14.	Метание мяча в цель	-	2 часа
15.	Упражнения на координацию движений	2 часа	-
16.	Упражнения для равновесия	-	2 часа
17.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	9 часов	-
18.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и остеохондроза	-	9 часов
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления голеностопа	9 часов	9 часов
20.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	4 часа	-4 часа
21.	Дыхательная гимнастика	7 часов	7 часов
22.	Оздоровительный массаж	5 часов	-
23.	спины, груди, глаз, стоп, повышающий защитные силы организма	-	5 часов
24.	Подвижные игры	9 часов	
25.	Эстафеты		9 часов
26.	Упражнения в релаксации	2 часа	2 часа
27.	Спортивный праздник	1 час	1 час
28.	Итоговое занятие	1 час	1 час
	Итого:	72 часа	72 часа

Учебно – тематический план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Строение организма	1	1	-
3	Режим дня	1	1	-
4	Общеразвивающие упражнения	7	-	7
5	Строевые упражнения	2	-	2
6	Ходьба, бег	7	-	7
7	Ползание, лазание	2		2
8	Метание мяча на дальность	2		2
9	Упражнения на координацию движения	2		2
10	Упражнения для профилактики плоско- стопия и укрепления голеностопа	9		9
11	Упражнения для профилактики наруше- ния осанки	9		9
12	Упражнения для профилактики зрения	4		4
13	Дыхательная гимнастика.	7		7
14	Оздоровительный массаж защитных сил организма, ОРЗ, глаз	5		5
15	Подвижные игры	9		9
16	Упражнения для релаксации	2		2
17	Спортивные праздники	1		1
18	Итоговое занятие	1		1
Всего часов		72	3	69

Содержание курса 1 года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие: Техника безопасности при занятиях в зале и правила поведения в зале и на улице - **1 час.**

Знания		Умения	
1	Правила поведения в зале и разде- валке	1	Выполнять

2	Приемы лазания по шведской стенке	2	Правильно ставить ногу на шведскую стенку, соблюдая 3 точки опоры
3	Как правильно прыгать в глубину	3	Прыгать на согнутых в коленях ногах
4	Как правильно падать		

ТЕМА 2. Строение организма - 1 час.

Знания		Умения	
1	Расположение основных органов человека	1	Уметь показать где расположены основные органы человека

ТЕМА 3. Режим дня - 1 час.

Знания		Умения	
1	Как построить режим дня	1	Выполнить режим дня

ТЕМА 4. Общеразвивающие упражнения - 7 часа.

Движение руками в разных плоскостях - 2 час.

Движение ногами в разных плоскостях - 2 час.

Движение туловищем в разных плоскостях - 3 час.

Знания		Умения	
1	Знать понятия «правая» и «левая» рука и нога	1	Показать «правую» и «левую» руку и ногу
2	Основные движения руками, ногами, туловищем	2	Показать движения руками, ногами, туловищем по заданию преподавателя

ТЕМА 5. Строевые упражнения - 2 час.

Построение в шеренгу, колонну - 15 мин.

Повороты направо, налево - 15 мин.

Расчет в строю - 30 мин

Знания		Умения	
Как построится в шеренгу, в колонну по одному	1	Умение выполнять основные строевые команды по заданию преподавателя	
Как выполнить команды «равняйся», «смирно»			
Как производить расчет в строю			

ТЕМА 6. Ходьба, бег - 7 часов.

Обычная ходьба - 35 мин.

Спортивная ходьба - 35 мин.

Ходьба со сменой направлений - 35 мин.

Бег обычный - 35 мин.

Бег со сменой исходных положений - 35 мин.

Бег со сменой направлений - 35 мин.

Знания		Умения	
1	Знать положения рук, ног, туловища при ходьбе, спортивной ходьбе, беге.	1	Продemonстрировать технику ходьбы, спортивной ходьбы, бега.

ТЕМА 7. Ползание, лазание - 2 час.

Ползание на 2, 4 точках, животе - 30 мин.

Лазание по шведской стенке - 30 мин.

Знания		Умения	
Знать технику выполнения всех упражнений		Показать все упражнения по заданию преподавателя	

ТЕМА 8. Метание мяча на дальность - 2 час.

Метание малого мяча на дальность 1 рукой - 30 мин.

Метание большого мяча на дальность 2 руками - 15 мин.

Знания		Умения	
1	Знать технику метания мяча 1 рукой	1	Показать метание мяча 1 рукой
2	Знать технику метания мяча 2 руками	2	Показать метание мяча 2 руками

ТЕМА 9. Упражнения на координацию движения - 2 час.

Упражнения на полу - 30 мин.

Упражнения на гимнастической скамейке - 20 мин.

Упражнения с гимнастической палкой - 20 мин.

Знания		Умения	
1	Знать принципы координации движений	1	Уметь продемонстрировать координацию на различных снарядах

ТЕМА 10. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепленияголеностопа – **9 часов.**

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы - 3 час.

Бег на носках, пятках, внешней стороне стопы - 2час.

Движение стопами вправо-влево, вперед-назад, сидя, стоя - 2 час.

Поднимание предметов пальцами ног - 2 час.

Знания		Умения	
1	Что такое плоскостопие и от чего оно появляется	1	Показать ходьбу, бег с различным положением голеностопа
		2	Показать подъем предметов пальцами ног
		3	Показать различные движения стопами

ТЕМА 11. Упражнения для профилактики нарушения осанки - 9 часов.

Упражнения для расслабления мышц туловища - 2 час.

Упражнения для растяжения позвоночника - 2 час.

Упражнения для укрепления мышц спины, живота - 4 часа.

Упражнения в статическом положении правильной осанки - 1 час.

Знания		Умения	
1	Знать понятие «осанка», «правильная - неправильная осанка»	1	Показать и закрепить правильную осанку сидя, стоя

ТЕМА 12. Упражнения для профилактики зрения - 4 часа.

Движения глазами - 3 час.

Массаж глаз - 1 час.

Знания		Умения	
1	Что дает для зрения гимнастика глаз и массаж глаз	1	Показать глазную гимнастику и массаж глаз

ТЕМА 13. Дыхательная гимнастика - 7часов.

«Шар надуваем» - 4 часа;

Носовое дыхание – 3 часа;

Знания		Умения	
Для чего применение дыхательной гимнастики и ее воздействие на организм	1	Уметь показать разные способы дыхательной гимнастики	

ТЕМА 14. Оздоровительный массаж защитных сил организма, ОРЗ, глаз - 5часов.

Массаж для повышения защитных сил организма - 2 час.

Массаж при ОРЗ - 2 час.

Массаж для глаз - 1 час.

Знания		Умения	
1	Влияние массажа на организм человека	1	Уметь правильно применять приемы массажа

ТЕМА 15. Подвижные игры - 9 часов.

Подвижные игры для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Знания		Умения	
1	Знать правила поведения во время проведения игр	1	Соблюдать правила игры и техники безопасности

ТЕМА 16. Упражнения для релаксации - 2 час.

Применение релаксации после занятий для отдыха.

Знания		Умения	
1	Влияние релаксации на организм человека	1	Принимать правильную позу и уметь расслаблять мышцы

ТЕМА 17. Спортивные праздники - 1 час.

Игры, конкурсы, аттракционы, викторины, загадки для детей и родителей.

Знания и умения в спортивных праздниках основаны на выполнении всей программы. Их нужно продемонстрировать на итоговом празднике.

Тема 18. Итоговое занятие – 1 час.

Подведение итогов учебного года. Награждение по итогам года. Летнее задания.

Приложение: Летнее задание – не менее 3 часов в день.

1. Гулять;
2. Бегать, играть в мяч;
3. Кататься на велосипеде;
4. Кататься на роликах;
5. Плавать в море, озере, аквапарке - только с родителями;
6. Прыгать на скакалке;
7. Делать упражнения для мышц спины и голеностопа;

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Тема	Часы
1.	Вводное занятие. Техника Безопасности	1 час
2.	Строение организма, его функции. Влияние физкультуры на организм.	1 час
3.	Режим дня. Профилактика заболеваний. Гигиенические мероприятия.	1 час
4.	Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека.	7 часов
5.	Строевые упражнения	2 часа
6.	Ходьба, бег по заданию.	7 часов
7.	Перелезание, пролезание. Прыжки в глубину.	2 часа
8.	Метание мяча на цель.	2 часа
9.	Упражнения для равновесия.	2 часа
10.	Упражнения для профилактики косолапости и укрепления голеностопа.	9 часа
11.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и остеохондроза	9 часа
12.	Упражнения для профилактики нарушения зрения и усталости глаз	4 часа
13.	Дыхательная гимнастика	7 часов
14.	Оздоровительный массаж спины, грудной клетки, голеностопа	5 часов
15.	Эстафеты	9 часов
16.	Упражнения для релаксации	2 часа
17.	Спортивный праздник	1 час
18.	Итоговое занятие	1 час
Итого:		72 часа

Учебно – тематический план 2 года обучения

	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Строение организма, его функции, влияние физкультуры на организм	1	1	-
3	Режим дня, профилактика заболеваний, гигиенические мероприятия	1	1	-
4	Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека	7	-	7
5	Строевые упражнения	2	-	2
6	Ходьба, бег по заданию	7	-	7
7	Перелезание, подлезание, прыжки в глубину	2	-	2
8	Метание мяча в цель	2	-	2
9	Упражнения в равновесии	2	-	2

10	Упражнения для укрепления голеностопа, профилактики косолапия	9	-	9
11	Упражнения для профилактики остеохондроза	9	-	9

12	Упражнения для профилактики нарушения зрения и усталости глаз	4	-	4
13	Дыхательная гимнастика	7	-	7
14	Массаж (грудной клетки, спины, голеностопа)	5	-	5
15	Эстафеты	9	-	9
16	Упражнения для релаксации	2	-	2
17	Спортивные праздники	1		1
18.	Итоговое занятие	1	-	1
	Всего часов	72	3	69

Содержание курса 2 года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие: Техника безопасности при занятиях в зале и правила поведения в зале и на улице - **1 час.**

Знания		Умения	
1	Правила поведения в зале и раздевалке	1	Соблюдать правила поведения
2	Приемы лазания по шведской стенке	2	Правильно ставить ногу на шведскую стенку, соблюдая 3 точки опоры
3	Как правильно прыгать в глубину	3	Прыгать на согнутых в коленях ногах и носки
4	Как правильно падать	4	Падать на бок

ТЕМА 2. Строение организма, его функции, влияние физкультуры на организм - **1 час.**

Знания		Умения	
1	Расположение основных органов чело-	1	Уметь показать где расположены ос-

	века		новые органы человека
2	Что происходит с органами в процессе занятий физкультурой	2	Какие изменения происходят в результате занятий

ТЕМА 3. Режим дня, профилактика заболеваний, гигиенические

мероприятия - 1 час.

Знания		Умения	
1	Как построить режим дня	1	Уметь правильно почистить зубы и помыть руки
2	Закаливающие процедуры	2	Уметь делать утреннюю зарядку
3	Утренний и вечерний туалет	3	

ТЕМА 4. Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека - 7 часа.

Движение руками в разных плоскостях в различных исходных положениях - 2 час.

Движение ногами в разных плоскостях в различных исходных положениях - 2 час.

Движение туловищем в разные стороны в различных исходных положениях - 3 часа.

Знания		Умения	
1	Что такое «махи» руками и ногами	1	Показать движения по заданию преподавателя
2	Что такое «вращение» руками и ногами		

ТЕМА 5. Строевые упражнения - 2 час.

Размыкание в шеренге – 0,5 часа.

Размыкание в колонне – 0,5 часа.

Расчет в строю на «1» и «2» - 1 час.

Знания		Умения	
1	Как размыкаться на вытянутые руки в шеренге	1	Уметь размыкаться на вытянутые руки в шеренге и в колонне
2	Как размыкаться на вытянутые руки в колонне		

ТЕМА 6. Ходьба, бег по заданию - 7 часов.

Ходьба по заданию преподавателя - 4 часа.

Бег по заданию преподавателя - 3 часа.

Знания		Умения	
1	Знать технику и способы бега и ходьбы со сменой направления, ритма, скорости.	1	Продemonстрировать технику ходьбы и бега по заданию преподавателя

ТЕМА 7. Перелезание, подлезание, прыжки в глубину - 2 час.

Перелезание через препятствие - 20 мин.

Подлезание под препятствие - 20 мин.

Прыжки с высоты в глубину - 20 мин.

Знания		Умения	
1	Знать технику выполнения всех упражнений	1	Показать все упражнения в перелезании, подлезании, прыжках в глубину

ТЕМА 8. Метание мяча в цель - 2 час.

Метание мяча в цель 1 рукой - 30 мин.

Метание мяча в цель 2 руками - 30 мин.

Знания		Умения	
1	Знать технику метания мяча в цель 1 рукой	1	Показать метания мяча в цель 1 рукой
2	Знать технику метания мяча 2 руками	2	Показать метания мяча 2 руками

ТЕМА 9. Упражнения в равновесии - 2 часа.

Упражнение в равновесии на полу - 20 мин.

Упражнение в равновесии на скамейке - 20 мин.

Упражнение в равновесии на гимнастической палке - 20 мин.

Знания		Умения	
1	Знать принципы равновесия	1	Уметь продемонстрировать равновесие по заданию преподавателя на различных снарядах

ТЕМА 10. Упражнения для укрепления голеностопа, профилактика косолапия - 9 часов.

Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы - 3 час.

Прыжки на носках - 2 часа.

Ходьба по палочкам, кубикам, канату - 2час.

Массаж стопы - 2 час.

Знания		Умения	
1	Что такое косолапие и от чего оно появляется	1	Показать ходьбу прыжки с различным положением стоп
		2	Показать массаж стоп

ТЕМА 11. Упражнения для профилактики остеохондроза - 9 часов.

Упражнение для расслабления мышц туловища - 2 час.

Упражнение на растяжение позвоночника - 2 час.

Упражнение в укреплении мышц спины, живота - 2 час.

Упражнение в поворотах, скручивании, наклонах головы, туловища, рук и ног - 1 часа.

Массаж спины – 2 часа.

Знания		Умения	
1	Знать к чему ведет нарушение функций позвоночника	1	Показать упражнение для профилактики остеохондроза

ТЕМА 12. Упражнения для профилактики нарушения зрения и усталости глаз - 4 часа.

Движение глаз в разных направлениях – 2 часа.

Концентрация внимания на ближней точке с переводом взгляда на дальнюю точку - 1 час.

Массаж глаз - 1 час.

Знания		Умения	
1	Что дает для зрения гимнастика для глаз и массаж глаз	1	Уметь показать гимнастику и массаж для глаз

ТЕМА 13. Дыхательная гимнастика - 7 часов.

Дыхательная гимнастика – 4 часа.

Носовая дыхательная гимнастика – 3 часа.

Знания		Умения	
1	Для чего применяется дыхательная гимнастика и ее воздействие на организм	1	Уметь показать разные способы дыхательной гимнастики

ТЕМА 14. Массаж (грудной клетки, спины, голеностопа) - 5 часов.

Массаж грудной клетки -2 час.

Массаж спины -2 час.

Массаж голеностопа - 1 час.

Знания		Умения	
1	Влияние массажа на организм человека	1	Уметь правильно применять приемы массажа

ТЕМА 15. Эстафеты - 9 часов.

Эстафеты для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости)

Знания		Умения	
1	Знать правила поведения во время проведения эстафет	1	Соблюдать правила эстафет и техники безопасности

ТЕМА 16. Упражнения для релаксации - 2 часа.

Применение релаксации во время и в конце занятий для отдыха

Знания		Умения	
1	Влияние релаксации на организм человека	1	Принимать правильную позу и уметь расслаблять мышцы

ТЕМА 17. Спортивные праздники - 1 час.

Игры, конкурсы, эстафеты, загадки для детей и родителей

Знания и умения в спортивных праздниках основаны на освоении всей программы, которые нужно продемонстрировать на итоговом празднике.

Тема 19. Итоговое занятие – 1 час.

Подведение итогов учебного года. Награждение по итогам года. Летнее задания.

Приложение: Летнее задание – не менее 3 часов в день.

1. Находиться на улице не менее 4 часов;
2. Бегать, прыгать на скакалке;
3. Кататься на велосипеде, скейте, роликах, самокате;
4. Заниматься на детских спортивных площадках;
5. Плавать в море, озере, аквапарке под присмотром родителей;
6. Отжиматься от пола по 30 раз каждый день;
7. Делать упражнения для мышц спины и голеностопа;

Методические рекомендации

Программа составлена на основе практической работы с детьми, педагогического анализа и диагностики заболеваемости детей. Применяется собственная методика упражнений по профилактике осанки и голеностопа.

Дыхательная гимнастика проводится на каждом занятии. Для укрепления зрения используются методики профессоров Базарного и Э.А.Аветисова и американского офтальмолога Патриции Брегг. Введены элементы системы Поля Брегга по профилактике остеохондроза. Детям прививаются основы классического массажа для защитной реакции организма.

Так как детский организм чрезвычайно резко реагирует на неблагоприятное внешнее влияние в период наиболее интенсивной перестройки органов и систем в переходный "узловой" возрастной период (3-7 лет), очень важно улучшить двигательную активность ребенка путем широкого применения упражнений спортивного характера.

В процессе занятий необходимо укрепить мышцы, научить детей поддерживать осанку стоя и сидя. В связи с тем, что появление плоскостопия, косолапости непосредственно связано с нарушением осанки и зрения, упражнения для коррекции зрения, укрепление голеностопа и улучшения осанки должны выполняться одним блоком и регулярно.

Перед применением дыхательной гимнастики нужно давать детям бег продолжительностью 3-5 мин., в течение которого, в организме развиваются аэробные процессы (кислород начинает усваиваться организмом максимально) и на этом фоне дыхательные упражнения, оказывают максимальный, оздоровительный эффект.

Формирование привычки у детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни можно добиться через регулярные занятия спортом, ознакомительные беседы с детьми и их родителями об основах строения организма.

Методическое обеспечение программы.

Для работы необходим педагог с высшим педагогическим или средним специальным образованием по специальности «Учитель физкультуры», спортивный инвентарь для занятий физической культурой, аудио и видео аппаратура

Компетенции.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

- знать технику различных физкультурно-спортивных движений, правила подвижных игр;
- знать основы техники безопасности во время занятий;
- уметь владеть своим телом;
- развить физические, морально-волевые качества, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, решительность, самостоятельность;
- приобрести навыки личной гигиены, коммуникативные навыки;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- уменьшить процент заболеваемости дошкольников.

Литература

1. Агаджанова С. /Закаливание организма дошкольника/: Детство-Пресс,-2010г.
2. Борисова Е.Н. /Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками//.-Волгоград: Панорама,-Москва,-Глобус,-2007г.
3. Голомидова С.Е. /Физкультура. Нестандартные занятия. Подготовительная группа.//,-Волгоград,-2010г.
4. Павлова М Н . Лысогорская М.В. /Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программы; рекомендации, разработки занятий.//,- Волгоград,- Учитель,- 2009г.
5. Пензулаева Л.И. /Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.,- М: Мозаика-Синтез,-2010г.
6. Портных Ю.И. /Спортивные игры в физическом воспитании.// СПб,- изд-во РГПУ,- 2008г. – с. 479.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи».
10. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области».
12. Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск».

Литература для родителей

1. Безруких М.М. /Разговор о правильном питании//,-Москва,- 2002г.
2. Новикова И.М. /Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.// - М: Мозаика-Синтез,- 2010г.
3. /Развивающие занятия по физкультуре и укреплению здоровья для дошкольников.//,- Ростов-на-Дону,-2006г.
4. Пасечник Л. /Семья и проблемы воспитания//,- Дошкольное воспитание,- 2010г.,- №1,- с.20-25;
5. Федина Н.В. /Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы, М:,- Просвещение,- 2013г.,- с.108;
6. Ящук А.В., Линок Е.А., Ефимова Г.И., /Закаливание, зарядка, спорт//,- (формирование здорового образа жизни у дошкольников),- Томск: ООО «Интегральный переплет», - 2014г.