

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 73 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА

решением

Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 73
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
(протокол от «29» 08 20 19 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом

заведующего
ГБДОУ детского сада № 73
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
от «29» 08 20 19 г. № 57-08

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) воспитанников
ГБДОУ детского сада № 73
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
(протокол от «26» 08 20 19 г. № 5)



С.Г.Вишня

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 5-7 (8) лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Григорьева Елена Юрьевна

Санкт-Петербург

2019

Содержание

1. Целевой раздел:

1.1. Пояснительная записка.

2. Содержательный раздел:

2.1. Учебный план

2.2. Календарный учебный график

2.3. Требования к уровню освоения программы.

2.4. Содержание изучаемого курса.

2.5. Календарно- тематическое планирование.

2.6. Система педагогического мониторинга.

3. Организационный раздел:

3.1. Материально – техническое обеспечение программы.

3.2. Методическое обеспечение.

3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка (занятия)

Приложение

1. Целевой раздел программы:
1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика» для дошкольных образовательных организаций разработана на основе учебно-методического комплекса Потапчук А.А., Матвеева С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» и в соответствии с нормативно-правовыми актами:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75); Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.03.2017. № 617-р по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию;
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1,5,6 ст. 14, ст. 15, ст. 16, ст. 33, ст. 34, ст. 75); Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 от 04.07.2014)
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9,22,25 ст. 2, п. 5 ст. 12, п. 1,4 ст. 75); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008); Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 г. Москва «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; «СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 с изменениями от 27.08.2015 № 41).

Основная направленность программы – физкультурно-оздоровительная, направленная на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии ребенка.

Корректирующая гимнастика - оздоровительная методика направлена на укрепление мышц спины, живота, позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения корректирующей гимнастики рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям корректирующей гимнастики в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. Некоторые упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Актуальность данной дополнительной программы соотносится с тенденциями развития дошкольного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях корректирующей гимнастикой.

Дети с нарушением физического развития и развития опорно – двигательного аппарата нуждаются в дополнительной профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций, коррекцию психоэмоциональной сферы и положительное влияние на все ослабленные функции организма ребенка. Методика корректирующей гимнастики как нельзя лучше отвечает потребностям детей с нарушением развития опорно-двигательного аппарата.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Данная программа разработана с использованием упражнений корректирующей гимнастики по методике Потапчук А.А. (1), элементов игрового детского стретчинга А.Г.Назаровой (9) и элементов ритмической гимнастики Софи Дансе (16). и упражнений с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА» по методике д.т.н. Д.П.Рыбакова. Здесь также используются упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.А. (15), элементов Хатка-йоги (7) и элементы игротренинга по методике Назаровой А.Г.

Использование комплекса различных методик даёт возможность поддерживать интерес и мотивацию к занятиям «Корректирующей гимнастикой», а также способствует результативности данной программы.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 5 – 7-8 лет.

Старший возраст – период начала вытяжения, Накопление мышечной силы, выносливости, увеличение подвижности. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения, однако они уже достаточно координированы. Дети еще часто сутулятся, опускают голову, выполняют упражнения с ошибками, но они уже реагируют на словесные замечания и объяснения, стараясь исправить ошибки.

Подготовительный возраст – продолжается рост тела, происходит постепенное укрепление скелета. Дети могут выполнять больше упражнений для укрепления мышечной системы и силы. Возрастает координация движений и их точность. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений и могут их выполнять правильно и повторять многократно. Они уже хорошо понимают команды, сохраняют осанку, хорошо ориентируются в пространстве.

Цель и задачи программы

Цель:

1. Развивать физические качества ребёнка дошкольного возраста средствами корригирующей гимнастики.
2. Воспитывать потребность заниматься систематически и заботиться о своём здоровье.
3. Формировать положительный физический и психологический настрой.

Задачи:

Оздоровительная:

- укрепить опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
- воспитывать физические способности (координационные, скоростные, выносливость).
- приобщать детей к здоровому образу жизни, вырабатывать потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- гармонично развивать функции организма, направленные на укрепление здоровья.
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Образовательная:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
- расширять представления об окружающем мире.

Воспитательная:

- воспитывать морально-волевые качества.
- содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию.

Принципы и методологические подходы к формированию Программы.

«Программа» строится на основе принципов дошкольного образования, изложенных в Стандарте (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее "Стандарт") – Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Учреждения с семьями;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование потребности в двигательной активности и познавательных интересах ребенка в вопросах здоровья и безопасности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностей развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

Данная программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

Основные принципы занятий:

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребёнка.
3. Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
5. Индивидуальный подход. Учёт особенностей возраста, особенностей каждого ребёнка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребёнка.
6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

По мере усложнения упражнений и игровых заданий происходит дальнейшее укрепление мышечной системы ребенка и укрепление дыхательного аппарата.

Планируемые результаты реализации программы

Систематические занятия коррекционной гимнастикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося.
4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

2.Содержательный раздел
2.1.Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контр.
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Входной контроль
2.	Элементы аэробики (ОРУ)	7	-	7	Текущий контроль (наблюдение, объяснение)
3.	Партерная гимнастика (сидя, лежа на животе и на спине)	32	-	32	Текущий контроль (показ,,самост. вып)
4.	Игровые задания	8	-	8	Текущий контроль (наблюдение, объяснение)
5.	Подвижные игры	8	-	8	Текущий контроль (диагн. игров. сит. объяснение)
6.	Контрольные и итоговые Занятия	8	2	6	Промежуточный контроль (анализ результ.)
	ИТОГО:	64	2.5	61.5	

2.2. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	Режим занятий
1 октября	29 мая	32 недель	64	2 раза в неделю по 30минут

2.3. Требования к уровню освоения программы.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	64 час	Формирование и развитие мышечного корсета детей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование здорового образа жизни ребенка	-освоение прогнозируемых результатов программы - презентация результатов на уровне образовательной организации

Задачи	Ожидаемые результаты	Особенности года обучения
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> > воспитание здорового образа жизни, > содействие физической активности и закаливанию организма. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> > развитие умения ориентироваться в пространстве, > развитие умения координировать движения, <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> > освоение основных видов движения, упражнений общеразвивающего характера, > реализация приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной деятельности 	<p>Развитие физических способностей, повышение двигательной активности, укрепление организма.</p> <p>Осуществление приобретенных навыков и умений в самостоятельной двигательной деятельности детей. Улучшение адаптации ребенка в дошкольном учреждении, в обществе. Умение взаимодействовать в детском коллективе.</p> <p>ЗНАТЬ: правила безопасности на занятиях; основные ценности здорового образа жизни.</p> <p>УМЕТЬ: ориентироваться в пространстве; выполнять сложные координационные упражнения в быстром темпе; выполнять правила игры.</p>	<p>Формирование двигательных умений. Развитие двигательных умений требуют многократного повторения, т.к. вырабатываемые двигательные умения, непрочны, даже несложные по своей структуре. Формирование начальных элементов осознанности своих действий, что приучает ребенка к самостоятельности. Формирование умения действовать в коллективе, проявлять выдержку. Обучение основным видами движений (ОВД) - бег, ходьба, прыжки, лазанье, метание. Варианты ОВД (ходьба группами, в колонне по одному, прыжки на месте, через предметы, лазанье на четвереньках, под шнур, катание, бросание мяча и т.д.).</p> <p>Обучение несложным акробатическим упражнениям – березка, полупагат, ласточка.</p> <p>Воспитание у детей умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие, также растяжка и укрепление мышечного корсета посредством упражнений лежа на полу. Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения и сменой атрибутов. От занятия к занятию</p>

<i>Задачи</i>	<i>Ожидаемые результаты</i>	<i>Особенности года обучения</i>
		приобретается двигательный опыт, который позволяет детям осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности.

2.4. Содержание изучаемого курса

<i>№</i>	<i>Разделы</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<i>1</i>	Вводное занятие	Ознакомление и показ места занятий: зал, пособия, оборудование, место хранения. Правила пользование пособиями. Правила поведения на занятии. Охрана труда. Гигиена места занятий, одежды, обуви.	Основные виды движений: ходьба, бег, группой в прямом направлении, в колонне, с остановкой, с изменением направления, враспынную
<i>2</i>	Общая физическая подготовка	Показ и объяснение педагогом упражнений основных видов движения, общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, с предметами и без.	Основные виды движений: ходьба, бег, группой в прямом направлении, в колонне, с остановкой, с изменением направления, враспынную. Прыжки на двух ногах на месте, через предметы (шнур, обруч). Упражнения с мячом: метание, катание, ловля, бросание мяча. Упражнение на равновесие; лазание, пролезание. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, с предметами и без. Подвижные игры различной подвижности
<i>3</i>	Упражнения и игровые движения для укрепления мышечного корсета с различными атрибутами.	Словесное объяснение и показ укрепляемых мышц	Упражнения лежа на полу на спине и животе с различными атрибутами. Выполнение игровых заданий, направленных на укрепление мышц спины, живота, рук и ног.
<i>4</i>	Спортивные игры (разучивание, проведение)	Спортивная игра: правила, показ, результат.	Соревнование между подгруппами: эстафеты.
<i>5</i>	Открытое занятие	—	Показ для родителей и педагогов.

2.5. Календарно-тематическое планирование:

Месяц	Содержание занятия	Кол-во часов
1	2	3
Октябрь	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения без атрибутов</u></p> <p>Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочные упражнения - 6 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» без атрибутов – 4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» без атрибутов - 4 упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» без атрибутов - 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» - 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия –4 упр. <p>Отжимания, «бревнышко», «свечка» и другие игровые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Подвижная игра «Ловишки» с различными заданиями, «Бездомный заяц», «Охотники и утки». <p><i>Релаксация.</i></p>	8
Ноябрь	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения на гимн. скамейке</u></p> <p>Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочные упражнения, сидя на скамейке - 4 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на животе» -4 упр. 3. Упражнения для укрепления мышц спины и живота с использованием скамейки в положении «лежа на спине» -4 упр. 4. Упражнения с продвижением по скамейке различными способами («гусеница», «черепашка», «паук» и др.) - 3 упр. 5. Упражнения для коррекции плоскостопия с использованием скамейки - 4 упр. <p>Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Игровые задания: «ходьба на ягодицах», прыжки через скамейку с опорой на руки 7. Подвижная игра «День, ночь», «Третий лишний», «Собачки», «Угадай, кто позвал» и др. <p><i>Релаксация.</i></p>	8

Декабрь	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения с мячом</u></p> <p>Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочные упражнения с мячом - 6 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с мячом –4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с мячом - 4 упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с мячом - 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с мячом - 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу» с мячом - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия с мячом - 4 упр. 8. Игровые задания с мячом (толкание мяча головой в пол. «кошечка», ходьба на ягодицах с мячом между ног, ходьба и прыжки с мячом, зажав между ног и т.д.) <p>Упражнения на гимнастической стенке -3 упр.</p> <p>9. Подвижная игра «Съедобный, несъедобный», «Штандер», «Пионербол», «Вышибалы» и др. <i>Релаксация.</i></p>	8
Январь	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения со скакалкой</u></p> <p>Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочные упражнения со скакалкой-- 4 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» со скакалкой –4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» со скакалкой - 4 упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» со скакалкой - 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» со скакалкой - 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу» со скакалкой - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия со скакалкой- 4 упр. 8. Игровые задания со скакалкой с использованием движений лечебной физкультуры. 9. Упражнения на гимнастической стенке -3 упр. 10. Подвижная игра «Удочка». Прыжки через скакалку, «Дни недели», «Поймай комара» и др. <i>Релаксация.</i> 	8
Февраль	<p style="text-align: center;"><u>Упражнения с гимнастической палкой</u></p> <p>Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочные упражнения с гимн. палками - 6 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гимн. палками –4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гимн. палками - 4 упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гимн. палками - 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гимн. палками - 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу» с гимн. палками - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гимн. палками - 5 упр. 8. Упражнения на гимнастической стенке -4 упр. 	8

	9. Эстафеты с использованием гимнастической палки 10. Подвижная игра «Бездомный заяц», «Бой петухов», «Кто быстрее», «Русская лапта» и др. <i>Релаксация.</i>	
Март	<u>Упражнения на гимнастической лестнице</u> Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения у гимн. лестницы - 4 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» у гимн. лестницы –4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» у гимн. у лестницы - 4 упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» у гимн. лестницы - 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» у гимн. лестницы - 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу» у гимн. лестницы - 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия у гимн. лестницы - 4 упр. 8. Упражнения в вися на гимн. лестнице -4 упр. 9. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <i>Релаксация.</i>	8
Апрель	<u>Упражнения с гантелями (утяжелением)</u> Различные виды ходьбы и бега для коррекции плоскостопия 1. Разминочные упражнения - 4 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на спине» с гантелями – 4 упр. 3. Упражнения в положении «сидя на коленях» с гантелями- 4упр. 4. Упражнения в положении «стоя на четвереньках» с гантелями – 4упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе» с гантелями – 4 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу, руки в упоре сзади» с гантелями – 4 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия с гантелями – 4 упр. 8. Висы на гимнастической стенке, отжимания, игровые упражнения. 9. Подвижная игра: «Самый ловкий», «Карусельные лошадки», «Не оставайся на полу», «Чай, чай, выручай». <i>Релаксация.</i>	8
Май	<u>Упражнения на фитболах</u> Проверка осанки, упражнение на растяжение, танец для ног. Различные виды ходьбы и бега с фитболами для коррекции плоскостопия. Дыхательные упражнения «Самовар», «Паровоз». Упражнения самомассажа. Гимнастика для глаз. 1. Разминочные упражнения на фитболах – 5 упр. 2. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «Лежа на спине» с фитболами -4 упр. 3. Упражнения «сидя на коленях» с фитболами – 3 упр. 4. Упражнения в положении лежа на фитболах на животе – 4 упр. 5. Упражнения для укрепления мышц спины и живота в положении «лежа на животе», фитболы в руках -3 упр. 6. Упражнения в положении «сидя на полу» «бегемотики» - 3 упр. 7. Упражнения для коррекции плоскостопия, сидя на фитболах -4	8

	упр. Игровые упражнения «Тараканы», «Лошадки». Подвижная игра: «Самый ловкий», «Я люблю свою лошадку» «Третий лишний», «Тише едешь, дальше будешь». Релаксация «Звездочки»	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Увеличение нагрузки происходит за счет увеличения количества упражнений, их усложнения и увеличения количества повторений с теми же атрибутами.

2.6. Система педагогического мониторинга.

Создание мониторинга в рамках построения педагогического процесса -насушная потребность современного дошкольного образования. Применение этой технологии в качестве основного метода контроля эффективности развития, воспитания и обучения детей позволяет полностью реализовать важнейший гуманистический принцип «Не навреди!», избежать многих ошибок в педагогической деятельности, прогнозировать ее дальнейшее развитие.

Мониторинг как метод контроля этичен, поскольку не «ищет виновных», психологичен, так как способствует повышению уровня мотивации персонала через ясное видение путей решения проблем и создает чувство уверенности в успешности действий. Он педагогичен, поскольку способствует объединению педагогов вокруг главных целей посредством включения их в аналитико-диагностическую и проектировочную деятельность, которая является одной из важнейших функций управления развитием дошкольного образовательного учреждения.

Мониторинг проводится с целью оценки уровня освоения программы по корригирующей гимнастике. Мониторинг проводится два раза в год: в начале года и в конце года (октябрь, май).

Оценка эффективности занятий корригирующей гимнастикой по тестам: (таблица 1).

Тестирование проводится следующим образом:

1. Оценка силовой выносливости мышц шеи: исходное положение, лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола на 4 – 5 см. и удерживать до усталости (в секундах).
 2. Определяем силовую выносливость мышц живота. Из положения лёжа, зацепившись пальцами ног за шведскую стенку поднять плечи до положения сидя (к 7 годам 15раз)
 3. «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины: исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости. (в сек.) (5лет - .45сек; 6лет - 1мин15сек; 7лет - 1мин30сек)
 4. Оценка силы мышц кистей рук определяем при помощи динамометра (к 7годам 10 kgf – килограмм силы)
 5. Гибкость определяется наклоном вниз из положения стоя – достать пол пальцами рук (ладонями)
 6. Скоростной тест – хлопок и спереди, и сзади за 20 секунд (считать только спереди, количество умножить на 2. Оценка «5» если 60 раз и более.
 7. Равновесие (вестибулярный аппарат) – проба Ломберга:
 - а) Ноги на одной линии (друг за другом), руки в стороны, глаза закрыть;
 - б) упражнение «Флажок».
- Функциональная проба на силу мышц стопы проводится при поднятии на носочки.

3. Организационный раздел:

3.1. Материально – техническое обеспечение программы

В помещении, выделенном для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Корректирующая гимнастика», создана современная развивающая предметно-пространственная среда, которая отвечает требованиям федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, является доступной, безопасной, содержательной, многофункциональной, трансформируемой, вариативной.

Как необходимое условие реализации программы в кабинете создан и пополняется информационно-методический фонд, состоящий из:

- методических пособий и книг по корректирующей гимнастике, иллюстративного тематического материала;
- аудиокассеты и диски с музыкальными композициями для занятий;
- гимнастическая стенка;
- большое зеркало;
- мячи резиновые различного диаметра;
- гимнастические палки;
- мешочки с грузом;
- массажные мячи, коврики;
- гимнастические маты;
- мячи фитболы;
- гимнастическая скамейка;
- ребристая доска;
- ленты гимнастические;
- тренажеры ТИСА.

Имеются современные технические средства обучения:

- видео-аудио материалы
- компьютер
- музыкальный центр;
- видеопроектор.

Формы организации деятельности: индивидуально-групповые, групповые занятия, соревнования.

Методы: словесные методы обучения (устное изложение).

Наглядные методы: показ упражнений в исполнении педагогом.

Режим: проводятся занятия в спортивном зале 2 раза в неделю.

3.2. Методическое обеспечение программы

1. Потапчук А.А., Ю.И.Спирина «Осанка детей», С-Пб. 1994г.
2. Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей 6-7 лет», С-Пб, 2007 г.
3. Потапчук А.А.,Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте» - С-Пб, 2007 г.
4. Лосева В.С. «Плоскостопин у детей 6-7 лет», Москва 2004 г.
5. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей». – М., 1993
6. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» Дошкольное воспитание. - № 11, 12. – 1993.

7. Коглухова Н.Н. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях». – М., 2002.
8. Лескова Г.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1990.
9. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». – СПб., 2001.
10. Нестерова В.К. «Каким быть руководителю физического воспитания» Дошкольное воспитание. - № 7. – 1993.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей». – Санкт-Петербург, 2003.
12. Холодов И.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». – М., 2000.
13. Шарабарова И.Г. «Занимайтесь ритмической гимнастикой». – М., 1986.
14. Шебеко В.Н., Ермал Н.К. «Физическое воспитание дошкольников». – М., 1996.
15. Назарова А.Г. «Играть любят все» С-Пб .1994 г.
16. Стрельникова А.А. «Дыхательная гимнастика», Москва, 2004 г.
17. Сафи Дансе «Танцевальная ритмическая гимнастика для дошкольников», С-Пб., 1998 г.
18. Павлова Н.М. «Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки»».3 – 7 лет. – СПб «Детство-Пресс» 2017г.
19. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/- Санкт- Петербург, 2001.
20. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. СПб,2002.

3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка (занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций дополнительного образования детей», утв.Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №4)

Возраст обучающихся	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Перерывы между занятиями
5-7(8) лет	25 – 30 минут	2	8	не менее 10 минут

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Группы формируются по количеству не более 12 человек.

Приложение

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения выполняются с движениями, имитирующими данный предмет или животное. Звук произносится всегда на выдохе.

1. ВОРОНА – «карр-карр», на выдохе
2. ГУСИ – «га-га-га»
3. КОМАРИК – «з-з-з»
4. ЖУК ЛЕТИТ – «ж-ж-ж»
5. ЕЖИК – «фр-фр-фр»
6. ЗМЕЯ – «ш-ш-ш»
7. ТРУБАЧ – труба к губам «ту-ту-ту»
8. КОРШУН – вдох- руки вверх, выдох- присесть, обхватив голову «ф-ф ф»
9. ЗАБЛУДИЛСЯ – руки рупором «ау»
10. НАСОС – наклоны в стороны, руки по бокам «с-с-с»
11. РУБКА ДРОВ – «ух»
12. ПИЛИМ БРЕВНО – «с-с-с»
13. ИГРА В МЯЧ – «бух», «бах»
14. ЛЯГУШКИ – «ква-ква»
15. ПТЕНЕЦ – «пи-пи-пи»
16. ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ – «с-с-с»
17. КОРОВКА – «му-у-у»
18. ПОРОСЕНОК – «хрю-хрю-хрю»
19. ПОЕЗД – «чух-чух», «ту-ту»
20. СОБАКА – «р-р-р»
21. ОСА – «ж-ж-ж»
22. ВОЕРТ ВЕТЕР – «у-у-у»
23. ПЫЛЕСОС – «ж-ж-ж»
24. СМЕЕМСЯ – «ха-ха-ха»
25. МАМА СЕРДИТСЯ - «ох-ох-ох»
26. ПЕСНИ ПОЕМ – «ля-ля-ля»
27. ВОЛКИ – «УУУ» (без перерыва)
28. ГУСИ – «кря-кря-кря»
29. МАШИНА – «би-би»
30. ВОСХИЩАЕМСЯ – «ух ты!»

Упражнения для глаз.

И.П. Сесть на пятки, спина прямая, руки лежат на ногах.

1. Глаза смотрят на точку вправо, затем влево.
2. Глаза смотрят на точку вверху, затем внизу (небо -земля).
3. Глаза смотрят в верхний правый угол, затем в нижний левый угол и обратно. То же самое в другую сторону (рисуем крестик).
- 4.Глаза смотрят в правый верхний угол, в правый нижний угол, в левый нижний угол, в левый верхний угол. То же самое проделать в обратную сторону (рисуем квадратик).
5. Глазами рисовать лодочку, качающуюся на волнах.
6. Глазами рисовать радугу.
7. Глазами рисовать круг в одну сторону и в другую.
8. Вытянуть вперед руку и поднять указательный палец на уровне глаз.

Медленно приблизить его к глазам, не опускать и не поднимать его до тех пор, пока он не будет четко виден.

9. Посмотреть вдаль, не моргая.

10. Быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза. Заканчивая гимнастику, потрите ладони друг о друга, затем прикройте глаза вогнутой частью ладони, почувствуйте тепло.

Игры для расслабления.

1. Буратино рисует.

Сидя. Лепим себе длинный нос, как у Буратино. Закрыв глаза, рисуем носом несложные фигуры: солнце, домик и т.д.

2. Гладим кошку.

Сидя на пятках, сажаем на левую руку воображаемую кошку, а правой рукой «гладим» ее от головы до кончика хвоста, повторяя рукой все линии ее тела. Затем меняем руки.

3. Спать хочется.

Сидя по-турецки. Ой, спать хочется. Начинаем медленно раскачиваться вперед-назад, увеличивая амплитуду, в конце концов «роняем голову».

Затем вздрагиваем, выпрямляемся и все повторяем сначала.

4. Ветер-ветерок.

Сидя на пятках, руки над головой. Вначале колыхаются листочки от ветра (кисти), затем веточки (сгибаются в локтях), затем все дерево (наклоны корпуса вправо-влево, вперед-назад).

5. Воздушные шарики.

Педагог имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Дети лежат на полу. Затем медленно поднимаются, представляя себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом. Постепенно поднимают руки через стороны вверх. Шарик надули. Дети начинают летать, кружась по залу. Но вот шарик лопнул, и дети принимают первоначальное положение.

6. Старая кукла.

Дети стоят, расслабляя поочередно ладони (ладони упали), затем руки (сгибаем их в локтевом суставе), затем туловище (наклоняемся и бросаем руки и они висят безжизненно). Куклу починили и она ожила. Дети принимают первоначальное положение. Кукла танцует. Затем повторяем все сначала.

7. Задует костер.

Дети сидят на коленях вокруг костра. Сначала они любуются звездным небом. Затем ложатся спать. Наступило утро. Надо задуть костер. Дети разными способами задувают его.

8. Цветик-семицветик.

Дети сидят на корточках, свернувшись в клубок. Под музыку цветы начинают расти. Сначала вылезают листочки (согнутые в локтях руки), затем бутончики (руки, вытянуты вверх). Бутоны тянутся к солнышку и открываются. (Руки имитируют раскрытый цветок). Мы отрываем один лепесток (ладошки сложены в лепесток), загадываем желание, дуем на него, лепесток кружится и улетает. А цветок закрывается. Дети принимают первоначальное положение.