

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно- эстетическому развитию детей»

## КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
по футболу

**«В здоровом теле – здоровая осанка!»**

для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

Срок освоения программы 4 года

Автор- составитель:

Свечкопал Л. А.

инструктор по физической культуре

Гатчина

## **Краткая презентация дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу «В здоровом теле – здоровая осанка!» реализуется секцией « Попрыгунчик» в МБДОУ «Детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей» ориентирована на детей следующих возрастных категорий:

- Младшая группа (дети от 3 до 4 лет)
- Средняя группа (от 4 до 5 лет)
- Старшая группа (от 5 до 6 лет)
- Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Форма обучения воспитанников – Очная

Формой организации образовательной деятельности являются занятия группами один раз в неделю, во вторую половину дня, с сентября по май.

Наполняемость: количество детей в группе до 15 человек.

Срок реализации программы: 4 года.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу «В здоровом теле – здоровая осанка!» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014

года № 1726-р),

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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»;
- Письма Комитета общего профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19- 2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровая осанка!» были использованы программы и пособия:

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания. Под ред. С.О. Филипповой СП-б: «ДЕТСТВО –ПРЕСС» 2005г.
2. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Под ред. А.А.Потапчук М.Д.Дидур СП-б: «Речь» 2001г.
3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Под ред. А.А.Потапчук Т.С.Овчинниковой СП-б: «Речь» 2009г.
4. Занятия, упражнения и игры с мячами. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. Под ред. Т.Овчинниковой, О.Черной, Л. Баряевой. СП-б: «КАРО» 2010г.

### **Цель программы:**

Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Создание оздоровительного микроклимата, предметной среды стимулирующей двигательную активность и психологическое раскрепощение детей посредством коррекционных упражнений на фитбольных мячах.

## **Общие задачи:**

### **Оздоровительные**

- \* охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- \* всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- \* повышение работоспособности и закаливание.

### **Образовательные**

- \* формирование двигательных умений и навыков;
- \* развитие физических качеств;
- \* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

### **Воспитательные**

- \* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- \* разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

## **Частные задачи:**

### **1.Формирование мотивации.**

Воспитание сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела достигается применением следующих средств: разъяснительная работа с родителями, в присутствии ребенка по вопросам режима дня и условий работы и отдыха, систематические беседы с детьми для объяснения сущности имеющихся у них нарушений опорно-двигательного аппарата, способов их устранения, основных требований к режиму дня, статико-динамическому и двигательному режиму.

### **2.Воспитание навыков правильной осанки.**

Это задача педагогическая и медицинская средствами для ее решения являются:

- тотальный и «ортопедический надзор» со стороны родителей, педагогов, сверстников и др., обеспечивающий воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела;
- занятия корригирующей гимнастикой, развивающие, укрепляющие и доводящие до автоматизма способность к длительному удержанию тела в правильном положении;
- применение специальных корректоров осанки;

- применение фитболов обеспечивающих быстрое и физиологическое развитие навыка.

### **3.Формирование «мышечного корсета».**

Предполагает развитие таких качеств, как силовая выносливость мышц туловища и нижних конечностей, обеспечение нормальной внутри и межмышечной координации, поддержание физических характеристик мышечной системы. Укрепление мышц и совершенствование координации движений- необходимое условие для восстановления правильного положения тела.

### **4.Улучшение координации движений.**

Достигается путем применения гимнастических упражнений в равновесии с мячами, упражнений на точность движений и подвижных игр. Улучшение координации движений будет способствовать более быстрому освоению ребенком нового динамического стереотипа движений и положений.

### **5.Совершенствований психофизических качеств и двигательных навыков ребенка в соответствии с возрастом.**

Для решения этой задачи широко используются упражнения спортивного и прикладного характера, танцевальные элементы, подвижные игры.

### **6.Коррекция осанки.**

Эта задача решается в зависимости от имеющегося вида нарушения осанки. При этом используются коррегирующие упражнения на фитбольных мячах.

Для решения всех перечисленных выше задач должны объединять свои усилия родители, педагоги и специалисты ЛФК. Однако без активного участия самого ребенка, практически ни одну задачу решить невозможно.

### **Принципы:**

- принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный двигательный режим, создать условия для двигательной активности детей;
- принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического, умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- принцип гуманизации и демократизации который позволяет выстраивать всю систему физического воспитания детей в детском саду и занятия по фитбол-гимнастике на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта;

- принцип комфортности в процессе организации общения педагога с детьми и детей между собой;
- принцип индивидуализации позволяет создать гибкий режим дня и режим проведения фитбол-гимнастики учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, оптимальную нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принципы возрастной адекватности физических упражнений;
- принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения фитбол-гимнастики, непрерывности и систематичности чередования нагрузки и отдыха.

### **Формы организации эффективного взаимодействия с семьёй:**

- Индивидуальные консультации
- Оформление информационных стендов, буклетов
- Мастер – классы
- Открытые просмотры образовательной деятельности
- Родительские собрания
- Спортивно-развлекательные мероприятия