



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО -
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «КРУГОЗОР»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительный клуб «КРЕПЫШОК»
(далее – ДООП «КРЕПЫШОК»)**

Уровень программы: разноуровневая.

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Краткая характеристика Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный клуб «КРЕПЫШОК» (далее - Программа) является программой физкультурно-оздоровительной направленности и предназначена для организации работы с обучающимися старшего дошкольного возраста с незначительными нарушениями в работе опорно-двигательного аппарата, с тоническими нарушениями, с ослабленным здоровьем (часто и длительно болеющими). Программа не рекомендуется для обучающихся с тяжёлыми нарушениями осанки, ДЦП.

Актуальность Программы

Дошкольный возраст является наиболее важным периодом для физического развития, так как именно в данный период интенсивно

развиваются отдельные органы и системы детского организма, составляющие единое целое, в котором деятельность одних систем неразрывно связана с другими.

У детей с нарушением работы опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА) отмечается общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, сниженная моторная обучаемость. У таких детей наблюдается снижение сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям, особенно к заболеваниям верхних дыхательных путей. Дети плохо адаптируются к температурным и атмосферным изменениям. По наблюдения специалистов, порядка 70% современных дошкольников, в том числе уже подвержены гиподинамией.

Таким детям не достаточен обычный двигательный режим, предусмотренный образовательной программой дошкольных образовательных организаций ДОО, им необходимы дополнительные оздоровительные занятия, направленные на укрепление всего мышечного корсета. Вышеизложенное подтверждается мнение многих учёных (Е.М. Мастюковой, К.А. Семёновой, А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой) о том, что дети с НОДА не всегда могут в полном объеме выполнять требования, предусмотренные типовыми программами по физическому воспитанию.

Основанием для разработки программы послужил ряд причин:

1. Ухудшение здоровья обучающихся, увеличение численности обучающихся с проблемами физического развития. Обучающиеся 5-7 летнего возраста с различными проблемами физического здоровья составляют примерно 20% от общего количества обучающихся в детском саду. Такие обучающиеся нуждаются в особых программах физического развития, в дополнительных занятиях с осуществлением индивидуального подхода.

2. Растущая потребность семьи, воспитывающей ребёнка с проблемами физического здоровья, в квалифицированной помощи

необходимых специалистов в образовательной организации. Это обусловлено занятостью родителей и тем, что родители не могут оказать квалифицированную помощь ребёнку в силу недостаточной компетентности в вопросах их физического оздоровления. Ежегодно примерно 15-18% родителей выражают желание отдать ребёнка на дополнительные занятия.

3. Необходимость ранней диагностики нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и своевременное оказание педагогической помощи для стимулирования компенсаторных возможностей.

Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Уважение личности обучающегося.
3. Личностно-развивающий характер взаимодействия педагога с обучающимся.
4. Реализация программы в формах, специфических для обучающихся данной возрастной группы (прежде всего в форме игры).
5. Учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей

В соответствии с ФГОС ДО:

1. Физическое развитие включает в себя, в том числе и приобретение опыта, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма, формированию начальных представлений о некоторых видах спорта, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
2. Программа предусматривает разнообразие видов двигательной активности, способствующих развитию всех физиологических систем организма, оказывающих мощное влияние на формирование психических процессов и как итог - формирование личности обучающегося в целом.

Отличительные особенности Программы, новизна

Занятия проходят обязательно босиком

Каждое занятие включает в себя комплекс упражнений с использованием утяжеленных жилетов, балансиров, балансировочных подушек, набивных мячей.

Целевая аудитория (адресат Программы)

Категория (возраст) детей, участвующих в реализации программы: от 5 до 7 лет.

Данный возраст детей характеризуется следующими особенностями развития в освоении движений: у детей появляется способность к более координированным точным движениям. Ребёнок в состоянии выполнять движения по его описанию, ориентируя положения рук, ног, туловища и головы в пространстве происходит коррекция более тонких форм движений, легче удаются технически сложные действия. Существенно повышается общая и силовая выносливость детей, а также их скоростно-силовые способности.

Включение детей в группу осуществляется на основе изучения медицинских карт, педагогического наблюдения, результатов диагностики двигательной подготовленности детей, а также социального заказа родителей (законных представителей) обучающихся.

Объем Программы, срок освоения

Объем Программы: 72 часа.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Формы обучения: очная

Язык обучения: Программа реализуется на русском языке

Уровень Программы

Содержание и материал Программы организованы по принципу дифференциации и разноуровневости. Программа реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности. Каждый воспитанник имеет

доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению программы.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью реализации данной программы является использование комплекса упражнений с использованием балансиров, балансировочной подушки, утяжеленных жилетов, набивных мячей.

Балансир – тренажер, с помощью которого развиваются координация движений, общая моторика и осознание схемы собственного тела, эквилибристическая реакция, укрепляются мышцы туловища, улучшается координация движений рука-глаз и осознанная работа частей тела.

Балансировочная подушка - это тренажер для оздоровительной гимнастики, при различных вариантах патологии опорно – двигательного аппарата, а также с целью их профилактики. Она обеспечивает:

- тренировку мышц туловища и нижних конечностей;
- развивает вестибулярный аппарат и координацию движений;
- обеспечивает массаж и рефлексогенное воздействие на мышцы туловища и конечностей

Утяжеленный жилет стимулирует проприоцептивную систему через нервные окончания, расположенные в мышцах, суставах и связках. Эти окончания получают сигнал о напряжении и передают его в мозг, где он обрабатывается. Мозг отвечает на это сигналом мышцам сократиться или расслабиться, улучшая этот ответ за счет более сильной нервно-мышечной связи с мозгом. Жилет успокаивает, снимает тревожность и концентрирует внимание. Это особенно важно детям с диагнозом Синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Благодаря жилету ребенок лучше выпрямляется, его походка становится более плавной, стопы, таз и позвоночник принимают более правильное положение по отношению друг к другу. Ребенок лучше контролирует мышечное напряжение. При правильной

коррекции вместе с другими компонентами сенсорной интеграции эти жилеты могут стать альтернативой медикаментам.

Формы проведения занятий: подгрупповые коррекционные занятия в группах до 10 человек. Это дает детям возможность обогатить свой социальный опыт и приобрести уверенность в себе.

Организационные формы обучения

Реализация Программы предполагает проведение следующих мероприятий в рамках занятий, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения.

Режим занятий: занятия проводятся во второй половине дня, 2 раза в неделю по 30 минут.

Цель Программы: максимально возможное уменьшение степени ограничений жизнедеятельности детей с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата и часто длительно болеющих детей, подготовка их к социальной интеграции

Примерный учебный план Программы

Таблица 2

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Для чего человеку нужен мышечный корсет		5 мин в каждом занятии		Входящая/ текущая/ итоговая
1.	Коррекционная гимнастика	18		18	Входящая педагогическая диагностика/ текущая/ итоговая

	с использованием утяжеленных жилетов				
2.	Упражнения и игры с использованием балансиров (комплекс упражнений в приложении 1), балансировочных подушек	18		18	Входящая педагогическая диагностика/ текущая/ итоговая
3.	Упражнения и игры с использованием балансиров, балансировочных подушек	18		18	Входящая педагогическая диагностика/ текущая/ итоговая
4.	Элементы спортивных игр.	18		18	Входящая педагогическая диагностика/ текущая/ итоговая
	ИТОГО	72		72	

Личностные, метапредметные и предметные результаты Программы
Таблица 1

Личностные, метапредметные и предметные результаты Программы
Таблица 1

№ п\п	Группа результатов	Содержание
1	Личностные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - воспитании ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности; - приобретении опыта общения в коллективе; - освоении правил соблюдения техники безопасности во время самостоятельных и групповых занятий; - формировании устойчивой привычки к работе и самодисциплине; - формировании умения соблюдать спортивный этикет; - формировании таких качеств, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержка; - повышении самооценки учащихся;

		- формировании умения справляться со страхами; - формировании умения выполнять указания педагога; - формировании уверенности в себе и в своих силах.
2	Метапредметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - осознании значимости ведения здорового образа жизни; - формировании умения ставить цель; - формировании мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; - формировании умения принимать рациональные решения во время спорных моментов в соревновательной и образовательно-тренировочной деятельности.
3	Предметные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - замещении и компенсации нарушенных функций организма обучающихся с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата и часто длительно болеющих обучающихся с помощью дозированных физических нагрузок на занятия; - достижении соответствующего возрасту уровня физической подготовленности, развитии физических качеств, ориентировки в пространстве и координации движений, - применении специальных средств, методов, способствующих повышению функциональных возможностей организма; - преодолении недостатков развития при овладении движениями через формирование уверенности в своих действиях, сознательного управления телом, развитие самоконтроля за своим телом.
4	Коррекционные	В конце освоения содержания Программы, у обучающихся будет отмечаться стойкая положительная динамика в: - замещении и компенсации нарушенных функций организма обучающихся с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата и часто длительно болеющих обучающихся с помощью дозированных физических нагрузок на занятия; - применения специальных средств, методов, способствующих повышению функциональных возможностей организма

Требования к педагогу, реализующему Программу

Педагог должен иметь высокий уровень профессионального мастерства, желательно - дошкольное образование, а также пройти обучение для работы с обучающимися, имеющими нарушения в работе опорно-двигательного аппарата по образовательной программе «Основы ЛФК. Особенности физического воспитания детей с ОВЗ в условиях образовательного учреждения».

Педагог несёт личную ответственность за жизнь и здоровье детей.

Стремится творчески планировать каждое занятие, сам находится в хорошей физической форме.