«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом заведующего муниципальным дошкольным образовательным бюджетным учреждением «Центр развития ребенка – детский сад № 27 «Дюймовочка» Арсеньевского городского округа №137-а

от «11» сентября 2020г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рипка И.В.

**Дополнительные образовательные услуги**

**Кружок «ЗДОРОВЯЧОК»**

**Средняя группа**

**Руководитель Скирута Ольга Александровна**

**2020-2021 учебный год**

**Количество занятий** - 2 в неделю, 8 занятий в месяц.

Всего 80 занятий.

**Продолжительность** 20-25 мин.

 **Пояснительная записка**

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ре­бенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятием многими видами спорта.

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно – кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

**Цель:** Профилактика нарушения осанки и плоскостопия

**Задачи:**

1.Сохранять и укреплять здоровье детей.

2.Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

3.Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений.

4.Совершенствовать двигательные навыки ребенка.

5.Способствовать укреплению мышц свода стопы.

6.Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом.

7.Развивать физические качества.

**Ожидаемые результаты:**

- Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

- Овладение дошкольниками технико- тактическими действиями с мячом; навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Принципы:**

- всестороннее и гармоничное развитие личности;

- связь физической культуры с жизнью;

- оздоровительная направленность физического воспитания;

- непрерывность систематичность чередования нагрузок и отдыха;

- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий.

**Методы:**

- традиционные (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала),

- игровые (подвижные игры, игры-эстафеты),

- с использованием тренажеров (спортивная перекладина,

 гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка,

 гимнастическая скамья, батут, диск здоровья),

- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса

 препятствий, тренажеры, скакалки).

**Возрастные особенности детей средней группы.**

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности. Существуют специфические возрастныеособенности детей 4–5 лет, которые просто необходимо знать родителям, чтобы развитие и воспитание дошкольника было гармоничным.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

**Условия проведения занятий:** занятия проводятся по подгруппам, численность 12 человек.

**Сроки:** 01.09.2020 – 30.06.2021

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Количество занятийв неделю  | Количество занятий  в месяц  | Количество занятий в год | Продолжительность занятий, мин. |
|  2 |  8 |  80 |  20 |

Обучение по программе «Здоровячок» выходит за рамки образовательной программы ДОУ.

 **Структура занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид деятельности** | **Место проведения** | **Время** |
| **Разминка** | Ходьба, бег в разном темпе. ОРУ | Спортивный зал | 5 мин. |
| **Основная часть** | ОВД | Спортивный зал | 5 мин. |
| Работа на тренажерах по типу круговой тренировки | Спортивный зал | 1-2 мин. На каждом тренажереИтого: 10 мин. |
| **Заключительная часть** | Игра. Упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика | Спортивный зал | 5 мин. |