

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТО**

Протокол Малого педагогического совета  
Учебно-оздоровительного отдела  
№ 4 от «29» мая 2017г.

 Н.В. Галова  
руководитель структурного подразделения

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 1150 от 13.06.2017 г.



М.Р. Катунова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«ГИМНАСТИКА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации программы: 2 года

**Разработчики:**

Муратова Елена Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
Плоцкая Ирина Андреевна,  
педагог дополнительного образования,  
Чеботарь Татьяна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования.

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 9 от « 8 » 06 2017г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика здоровья» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения — общекультурный.

Эта образовательная программа носит сугубо профилактический характер и направлена на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

### *Актуальность.*

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированнию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Занятия по программе способствуют укреплению здоровья, содействуют развитию физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, а также выработке у учащихся чувства коллективизма, взаимовыручки, умения работать в команде.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Плоскостопие также является следствием нарушения опорно-двигательного аппарата - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной его возникновения является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

### *Адресат программы.*

Данная программа предлагается для детей в возрасте 6-9 лет, не имеющих противопоказаний для занятия оздоровительной гимнастикой. Группы формируются по возрастам: дошкольники (возраст 6-7 лет) и младшие школьники (возраст 8-9 лет). Количество детей в группе – 10 человек.

Обучающиеся могут быть приняты сразу на 2-ой год обучения, если справляются с установленными нормативами (Приложение 1).

### *Цель программы.*

Цель образовательной программы – формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В соответствии с выбранной целью решаются следующие задачи:

#### *Задачи:*

##### *Обучающие:*

- развить двигательные способности детей;
- сформировать у детей умения и навыки правильного выполнения упражнения.

##### *Развивающие:*

- сформировать правильную осанку;
- провести профилактику заболеваний, связанных с нарушением осанки и плоскостопием.

##### *Воспитательные:*

- привить навыки самодисциплины;
- воспитать у обучающихся определенные ценностные ориентиры: умение работать и общаться в коллективе, умение налаживать дружелюбные отношения со сверстниками.
- воспитать у обучающихся смелость, уверенность в собственных силах, дисциплинированность.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания и обязательного учета возрастных особенностей обучающихся.

***Условия реализации программы.***

***Условия набора и формирования групп.***

Данная программа предлагается для детей в возрасте 6-9 лет, не имеющих противопоказаний для занятия оздоровительной гимнастикой. Группы формируются по возрастам: дошкольники (возраст 6-7 лет) и младшие школьники (возраст 8-9 лет). Количество детей в группе – 10 человек.

Обучающиеся могут быть приняты сразу на 2-ой год обучения, если справляются с установленными нормативами (Приложение 1).

***Особенности организации образовательного процесса.***

В программе используются здоровьесберегающие технологии. Учитывая маленький возраст обучающихся широко используются игровые технологии.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно-обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей. Однако при проведении занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

***Сроки реализации программы:***

Продолжительность освоения программы – 2 года, 144 часа.

1 год - 72 часа

2 год – 72 часа.

***Формы организации деятельности:***

Способ организации детей на занятии в группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основные формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

***Формы занятий.***

Теоретический материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе

выполнения двигательной деятельности.

Практические упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Упражнения на дыхание включены в каждый раздел программы.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

В *основную часть* входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

*Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего оздоровительного занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. И, конечно же, непременным условием работы физкультурно-оздоровительной группы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

#### *Материально-техническое обеспечение.*

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (гимнастическая стенка, обручи, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические палки,

гимнастические маты, и т.п.).

***Планируемые результаты.***

Планируемые результаты по окончанию освоения программы занимающихся «Гимнастикой здоровья»:

***Предметные:***

- развиты двигательные способности;
- сформированы умения и навыки правильного выполнения упражнения.

***Метапредметные:***

- сформирована правильная осанка;
- проведена профилактика заболеваний, связанных с нарушением осанки и плоскостопием.

***Личностные:***

- привиты навыки самодисциплины;
- воспитаны определенные ценностные ориентиры: умение работать и общаться в коллективе, умение налаживать дружелюбные отношения со сверстниками.
- воспитаны уверенность в собственных силах, смелость дисциплинированность.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Гимнастика здоровья»**  
**для детей 6-7 лет, 1 год обучения**

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях.	1	1		Игра-викторина
2. Профилактика плоскостопия	16	2	14	Тест (приложение 3)
3. Дыхательная гимнастика	13	3	10	Игра
4. Профилактика остеохондроза	24	2	23	Тест (Приложение 2)
5. Подвижные игры	15		15	Игры
6. Итоговое занятие. Мониторинг состояния здоровья	3		3	Тест, открытое занятие (Приложение 6)
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Гимнастика здоровья»**  
**для детей 8-9 лет, 1 год обучения**

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Игра-викторина
2. Профилактика плоскостопия	21	3	18	Тест (Приложение 3)
3. Дыхательная гимнастика	9	3	6	Игра
4. Профилактика остеохондроза	30	4	26	Тест (Приложение 2)
5. Подвижные игры	8		8	Игры
6. Мониторинг состояния здоровья	3		3	Тест, открытое занятие (Приложение 6)
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Гимнастика здоровья»**  
**для детей 6-7 лет**  
**2 год обучения**

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
2. Профилактика плоскостопия	19	3	16	Тест
3. Дыхательная гимнастика	15	3	12	Тест
4. Профилактика остеохондроза	26	4	22	Тест
5. Подвижные игры	8		8	Игры
6. Мониторинг состояния здоровья	3		3	Открытое занятие, тест
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы «Гимнастика здоровья»**  
**для детей 8-9 лет**  
**2 год обучения**

Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1	1		Опрос
Профилактика плоскостопия	21	2	19	Тест
Дыхательная гимнастика	10	2	8	Тест
Профилактика остеохондроза	31	3	28	Тест
Подвижные игры	6		6	Игры
Мониторинг состояния здоровья	3		3	Открытое занятие, тест
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	