

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 96 Эврика-Развитие
имени Нагибина Михаила Васильевича»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
протокол от 30.08.2020 г. № 1

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Школа № 96
Эврика-Развитие»
З.А. Гринько
приказ от 05.10.2020 г. № 15



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ

АЭРОБИКА
(дошкольный уровень)

Рабочая программа платной образовательной услуги «Программа физкультурно-спортивной направленности» разработана за рамками ФГОС ДО.

Тематическое планирование разработано на основе программы «Истоки», образовательная область «Физическое развитие» (Москва: ТЦ Сфера, 2014)

Количество учебных часов – 64 часа.

Пояснительная записка

Деятельность оздоровительной группы имеет физкультурно-оздоровительную и профилактическую направленность и разработана как дополнительная программа к примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования.

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, профилактика нарушения осанки и плоскостопия, укрепление его здоровья.

Задачи:

1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей
2. Воспитание у детей потребности в двигательной активности;
3. Формирование стремления к здоровому образу жизни;
4. Поддержка здоровья детей.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) России имеют какую-либо патологию здоровья.
3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Одна из целей данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики.

Данная программа реализуется в рамках дополнительного образования, в специально-оборудованном спортивном зале. Программа разработана для дополнительного образования детей в системе современного образования на основе программы «Истоки».

Рабочая программа разработана с учетом Устава образовательного учреждения МАОУ "Школа № 96 Эврика-Развитие" и положения об организации платных образовательных услуг.

Формы и режим занятий.

Занятия ориентированы на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой. Наполняемость группы - до 20 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 3-7 лет.

Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятий составляет 30 минут (в зависимости от возраста), 2 раза в неделю, 64 занятия в год.

Прогнозируемый (ожидаемый) результат

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению детского коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми, уменьшат количество детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Итоговое обследование проводится в мае.
- Открытое занятие для родителей с показом детьми различных методов профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
3. Упражнения на развитие равновесия и координации.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Упражнения на релаксацию.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-7 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие упражнения для осанки и стопы.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения с предметами и без предметов. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 5 - 7 минут.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Тема занятия	Кол-во часов
	Что я знаю о себе?	1
	Быть здоровым хорошо.	1
	Из чего мы состоим?	1
	Скелет.	1
	О позвоночнике.	1
	Мышцы и их значение.	1
	О предупреждении нарушении осанки.	1
	Почему ты растёшь?	1
	Кожа.	1
	Заражение.	1
	Ранение.	1
	Уход за руками.	1
	Уход за ногтями.	1
	Уход за лицом.	1
	Уход за волосами.	1
	Уход за носом.	1
	Люди бывают разными.	1
	Беседа о людях с физическими недостатками.	1
	Приём пищи.	1
	Мойте овощи и фрукты.	1
	Полезный совет.	1
	Аппетит.	1
	Зимние виды спорта.	1
	Здоровое питание.	1
	Моё сердце.	1
	О значимости сердца в организме.	1
	Великий труженик.	1
	Правила здорового сердца	1
	Доброе и злое.	1
	Как мы видим.	1
	Близорукость и дальнозоркость.	1
	Зрительный режим.	1
	Нервная система.	1
	Боль.	1
	Дрожь.	1
	Центральный компьютер.	1
	Тренировка памяти.	1
	Мышечная память.	1
	Легкие и их значение в жизнедеятельности.	1
	Дыхание носом.	1
	Обоняние.	1
	Защитные свойства.	1
	Орган речи.	1
	Чувство вкуса.	1
	Пульс.	1
	Чихание.	1
	Уши и уход за ними.	1
	Осязание.	1

Опасно - неопасно.	1
Почему мы болеем?	1
Что нужно делать, чтобы не болеть?	1
ЗОЖ.	1
Кто сильнее?	1
Зубы.	1
Молочные зубы.	1
Эмаль.	1
Полоскание рта.	1
Уход за зубами.	1
Что полезно для зубов?	1
Вредные привычки.	1
Летние виды спорта.	1
Всего:	64 часа

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно - двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
5. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
7. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы/Авт. - сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.