


**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 № 1152 от 13.06.2017 г.  
генеральный директор  
М.Р. Катунцова



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 тона воспитанников.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

### ***Актуальность.***

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированию 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.

### ***Особенности реализации программы.***

Программа «Атлетическая гимнастика» может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием следующих платформ и электронных ресурсов: Zoom-платформа для онлайн-конференций, платформа для дистанционного обучения Google-classroom и другие ресурсы, регламентированные локальными актами Учреждения.

### ***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.