

Филиал муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 1  
г. Харабали имени М.А. Орлова»  
Астраханской области  
«Центр детского творчества имени Г.И. Чикризовой» г. Харабали

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от "19" августа 2022 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
руководитель «ЦДТ им. Г.И. Чикризовой»  
/С.В. Шипилова  
Пр. № 13 от «19» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивной направленности  
"Олимп"

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кожухова Анна Николаевна, педагог  
дополнительного образования

г. Харабали, 2022

## Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи Программы
3. Предполагаемые результаты
4. Учебный план
5. Содержание Программы
6. Список используемой литературы

Программа «Олимп» по оздоровительной гимнастике разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”; Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ ч. 11 ст. 13; Постановлением правительства Астраханской области от 11.12.2014 №522-Пр "О концепции развития дополнительного образования детей на территории Астраханской области"; Положением «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе творческого объединения» МБУ ДО «ЦДТ им. Г.И.Чикризовой

### **1. Пояснительная записка.**

Что же такое – оздоровительная гимнастика в наше время?

Гимнастика является дисциплиной спортивно-педагогической. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия на человека, свою теорию и историю. Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства людей.

Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок или при занятиях гимнастикой улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы — больше того, образуются новые кровеносные сосуды.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Основной упор в данной программе сделан на профилактику здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Это особенно важно в их дальнейшем физическом и духовном развитии.

Программа «Оздоровительная гимнастика» рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся в младшей, средней группах, 2 раза в неделю. Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Срок реализации программы – 2 года

Возраст детей от 6 – 10 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Первый год обучения – 4 часа в неделю.

Второй год обучения – 4 часа в неделю.

*Существует ряд методических особенностей гимнастики:*

1. Разностороннее воздействие на организм.

Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи сопряжения процессов приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2. Избирательное воздействие упражнений.

Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма, возможно, решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования. Строгая регламентация упражнений – пространственно-временных и силовых характеристик – позволяет локально воздействовать практически на любые части тела и органы.

3. Разнообразие упражнений – средства гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного

совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. Самый обычный наклон вперед легко разнообразить исходными положениями (стоя с сомкнутыми ногами или ноги врозь или сидя), выполнять его прогибаясь, скругляя туловище, с дополнительными движениями руками, с помощью партнера и т. п. И в этом случае каждая разновидность наклона является самостоятельным упражнением, так как его выполнение решает автономную задачу. Во многих видах гимнастики используются не отдельные упражнения, а их комплексы.

Существует несколько видов оздоровительной гимнастики: гигиеническая, производственная, ритмическая и лечебная. Они сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности.

## **2. Цели и задачи.**

### **Основные цели программы:**

- оказание общеукрепляющего воздействия на организм.
- осуществлять своевременную коррекцию предпатологического состояния.
- формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
- укрепление мышц, формирующих свод стопы.
- формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

### **Основные задачи программы:**

- сохранение и укрепления здоровья дошкольников;
- нормализовать трофические процессы;
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- способствовать правильному взаиморасположению частей тела;
- систематически закреплять навык правильной осанки;
- выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности;
- воспитание сознательное отношение к сохранению своего здоровья.
- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- приобщать к здоровому образу жизни

### 3. Предлагаемые результаты

<b>К концу 1 года обучения ребенок:</b>		
Будет знать	Будет иметь представление	Будет умеет
Что такое оздоровительная гимнастика	О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.	Определять возможности своего тела, выполнять движения различной сложности
О гигиене перед занятиями	О спортивном зале, как вести себя во время занятий	Легко ориентироваться в зале
Упражнения на дыхание	Для чего нужно правильно дышать	Грамотно владеть своим телом, задерживать или интенсивно вдыхать и выдыхать воздух, широко «раскрывать» диафрагму
Упражнения для мелкой моторики рук	Для чего нужен этот вид занятий	Разным количеством пальчиков брать мелкие предметы и передвигать их по залу
О гимнастическом мяче	Как с ним работать, технику безопасности	Выбирать себя правильный размер мяча, его цвет
О правильном положении спины в определенных позах	Как не допустить нарушение осанки	Самостоятельно подобрать снаряд или предмет для данного упражнения
<b>К концу 2 года обучения ребенок:</b>		
Будет знать	Будет иметь представление	Будет умеет
Упражнения для дыхания	Для чего нужно правильно дышать	Задерживать дыхание, плавно выдыхать
Упражнения для мелкой моторики ног	Для чего нужен этот вид занятий	Босой ногой пальцами брать мелкий предмет и перенести его с одной кучки в другую
Упражнения с	О таких снарядах как:	Вращать обруч, катать

предметами	обруч, маленький резиной мяч	по полу и метать мячик
Как укрепить мышцы брюшного пресса	Об эффективных упражнениях	Правильно распределять массу тела для данного упражнения
Как «разложить» упражнение по музыке	Что упражнения можно исполнять не просто под счет, но и под музыкальное сопровождение	Музыкально исполнить любое движение
Об координации тела в разных плоскостях	О прямой линии, диагонали, змейки	Быстро по команде перестроиться в разные точки зала, повороты по линиям и диагонали
Какие упражнения подходят для профилактики плоскостопия	Для чего данные упражнения	Ходить по 1-2 мин. на высоких пальцах, на пятках, внутренней и внешней стороне стопы

#### 4. Учебный план

##### *1 год обучения*

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа

<u>№ темы</u>	<u>Название темы</u>		<u>Количество часов</u>		
			Теория	Практика	Всего
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	Введение в образовательную программу	4	4	8
		Гигиена спортивных занятий			
		Из истории гимнастики			
2.	<b>Гигиеническая гимнастика</b>	<u>Упражнения на дыхание:</u> - «шарик» Ребенок ложится на спину, руки на животе. На вдохе медленно надувает животик-шарик, на выдохе – животик-шарик медленно сдувает; - «часики», руки опущены,	4	26	30

		<p>ноги на ширине плеч. Изображая часы, ребенок размахивает прямыми руками назад и вперед, говоря: «Тик-так»</p> <p>- «цветок и одуванчик», положение стоя, прямо, глубокий вдох носом – «нюхает розу», выдох – максимально выпуская воздух, «дует на одуванчик»</p> <p>- «водолаз», ребенок должен представить, что он спускается под воду на море. Делается глубокий вдох, дыхание задерживается так долго, насколько это возможно.</p>			
		<p>Мелкая моторика (рук):</p> <p>- Пальчиковая гимнастика «Фрукты»;</p> <p>- Пальчиковая гимнастика «Овощи»</p>			
		<p>Гимнастика с предметом:</p> <p>- упражнения с обручем;</p> <p>- упражнение с тростью.</p>			
3.	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<p>Правила работы с мячом</p> <hr/> <p><u>Упражнения на гибкость позвоночника:</u></p> <p>- сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая (остаться в таком положении 10 секунд)</p> <p>- «Кнопка» стоя на полу, наклон вперед, мяч перед ребенком, руки на мяче, легкое нажатие на мяч; прокатывание мяча вперед и назад;</p> <p>- стоя на полу на коленях, мяч перед ребенком, руки на мяче, перекачивание мяча вправо и влево;</p> <p>- стоя на полу на коленях, мяч</p>	6	46	52

		<p>перед ребенком, руки на мяче; прокатываем мяч вокруг себя;</p> <p>- сидя на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях, прокатываем мяч вправо и влево;</p> <p><u>Упражнения для усиления мышц рук и ног:</u></p> <p>- сидя на мяче, ноги, на полу, согнуты в коленях, руки вниз, пережат из положения, сидя в положение, лежа на спине;</p> <p>- лежа на животе, на мяче, опору делать на стопы и на ладони (на счет поднятие и опускание прямых ног);</p> <p>- лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях (на счет поднять руки перед собой на верх и посмотреть в ладошки);</p> <p>- сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони (покачивание на мяче вперед-назад).</p>			
4.	<b>Профилактика осанки и плоскостопия</b>	<p>Упражнения на развитие правильной осанки:</p> <p>- ходьба с предметом на голове (мешочек с наполнителем, кольцо);</p> <p>-ходьба по горизонтальной, наклонной плоскости в сочетании с движениями руками: за спину, назад, за голову, вверх, то же при ходьбе на носках;</p> <p>-ходьба с поворотом головы налево под левую ногу, направо - под правую ногу;</p> <p>-разновидности ходьбы: обычный шаг, на носках, прыжками ноги врозь-вместе, легкий бег и др.;</p>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>



		<p>-ходьба с высоким подниманием бедра, при котором шаг вперед выполняется с быстрым сгибанием ноги вперед, когда бедро и голень образует угол 90 градусов;</p> <p>-и.п.: руки вверх, кисти в замок. На счет 1 – наклон туловища назад, правая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой;</p> <p>-и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 - поворот головы влево, 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону;</p> <p>- и.п. – то же. На счет 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же назад; 5 – наклон влево; 6 – и.п.; 7-8 – то же вправо;</p>			
		<p>Упражнения для стопы:</p> <p>-вращения стоп по кругу;</p> <p>-наклоны ступней в разные стороны;</p> <p>- потягивание носочка на себя и от себя.</p>			
5.	Подготовка к итоговому занятию		4	4	
6.	Итоговое занятие		2	2	
7.	Итого:		18	126	144

### *2 год обучения*

Занятия 2 раза в неделю по 2 часа

№ темы	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Диагностика уровня физических способностей детей на начало года.	2	2	4
2.	Гигиеническая гимнастика	4	24	28
	Упражнения на дыхание: -«волна» лежа на спине, руки			

		<p>вдоль тела, ноги вместе. Вдох – руки поднимаются вверх и назад, касаются пола. Выдох – руки возвращаются в начальное положение, при этом ребенок произносит: «Вни-и-и-з»;</p> <p>- «хомячок». Ребенок изображает хомячка - надувает щеки и так проходит несколько шагов. Затем оборачивается, хлопает себя по щекам, выпуская воздух;</p> <p>- «ворона», руки опущены, ноги на ширине плеч. Вдох – руки широко разводятся в стороны (крылья), выдох – медленно опускаются руки, ребенок произносит: «Карrrrrr»</p>			
		<p><u>Мелкая моторика (ног):</u></p> <p>- собирает пальцами ног мелкие предметы (шарики, карандаши, мягкие игрушки) с пола;</p> <p>- рисование ногами. Дети берут карандаш пальцами ног и пытаются нарисовать на листе заданную фигуру: квадрат, солнышко, овал.</p>			
		<p>Упражнения с предметами (обруч, маленький резиновый мяч, скакалка, лента)</p>			
3.	<b>Фитбол-гимнастика</b>	<p><u>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:</u></p> <p>-и.п. - лежа на спине, корпус вытянут, ноги на полу, мяч зажат стопами, на счет, подъем мяча на верх на 90 градусов, медленно опускаем назад;</p> <p>-и.п. – сидя на полу, спина прямая, мяч зажат стопами, подъем мяча на 40 - 50 градусов.</p> <p><u>Упражнения на увеличения</u></p>	6	44	50

		<p><u>гибкости и подвижности в суставах (СТРЕТЧИНГ):</u></p> <p>- «замок» и.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:</p> <p>а) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;</p> <p>б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук;</p> <p>- «карандаш между лопатками» и.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу, руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы;</p> <p>- «взгляд на пятку» И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:</p> <p>а) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;</p> <p>б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону;</p> <p>- «кошка под забором» И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:</p> <p>а) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;</p> <p>б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы;</p> <p>-«прокрутка»и.п. - лежа на спине, руки в стороны:</p> <p>а) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;</p> <p>б) то же левой ногой;</p> <p>-«книжка»и.п. – лежа на спине, руки в замке под коленями:</p> <p>а) согнуться, прижав руками</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>колени прямых ног к груди, не поднимая таза, фиксация позы;</p> <p>б) коснуться носками пола за головой, фиксация позы;</p> <p><u>Упражнения для развития музыкальности:</u></p> <p>- хлопки в такт музыки;</p> <p>-притопы в такт музыки;</p> <p>-плавные, ритмические упражнения по музыку со сменой ритма (быстро, медленно, резко, плавно)</p>			
4.	<b>Профилактика нарушения осанки и плоскостопия</b>	<p><u>Упражнения на развитие правильной осанки:</u></p> <p>-и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам локтями вниз. на счет 1 - руки, согнутые к плечам, вытянуть вперед, локти соединить; 2-3 – задержать положение; 4 – и.п;</p> <p>-и.п. – то же. Круговые движения руками вперед и назад;</p> <p>-и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. На счет 1 – наклон туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево;</p> <p>-и.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны. На счет 1-2 – повороты туловища влево-вправо («мельница»);</p> <p>- и.п. – стойка на коленях, руки вперед. На счет 1-2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 – то же в другую сторону;</p> <p>-и.п. – лежа на спине, руки вверх. На счет 1-2 – согнуть ноги и прижать к груди; 3-4 – вернуться в и.п.;</p> <p>-и.п. – упор лежа. Отжимание.</p> <p><u>Упражнения для координации</u></p>	6	52	58

	<p><u>(повороты по диагонали и на месте):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты вправо и влево с быстрым разворотом головы на зеркало;</li> <li>- повороты по 6 позиции по диагонали.</li> </ul> <p><u>Упражнения для стопы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соединение стоп между собой;</li> <li>- велосипед ножками;</li> <li>- отрывает ноги от пола по очереди и сгибает стопу вверх, разгибает с максимальной амплитудой;</li> <li>- не меняя исходного положения, поворачивает стопу по часовой стрелке, потом обратно;</li> <li>- катаем мячик или палку по полу. Сначала каждой ногой, затем обеими</li> <li>- приподнимаем ноги, хлопает ступнями друг об друга.</li> </ul>			
5.	Подготовка к итоговому занятию		2	2
6.	Итоговое занятие		2	2
7.	Итого:	18	126	144

## 5. Содержание программы.

### 1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое гимнастика. Для чего она нужна человеку. Узнают о том, как появилась гимнастика, какие разновидности ее существуют, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий гимнастикой (одежда, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении двух учебных лет.

2. Гигиеническая гимнастика («Г.Г.») — это система простейших упражнений, направленная на обеспечение оптимального текущего состояния организма человека. В процессе занятий Г.Г.: осуществляется профилактика неблагоприятных воз действий на организм окружающей среды; нормализуется работа основных функциональных систем; улучшается работоспособность

организма; формируются базовые двигательные навыки; воспитывается культура движений и поведения; формируется «личная физическая культура» и потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, «тяга» к совершенствованию. В данной разделе стоит задача научить ребенка чувствовать свое тело, управлять отдельными частями тела, правильно дышать, давая организму лучше функционировать.

Применяется этот вид гимнастики в любом возрасте и натренированности.

### 3. Фитбол - что же это такое?

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и с группированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия.

Фитбол – это мяч большого размера. Впервые большой мяч стали использовать в Швейцарии в 1909 году, для исправления дефектов осанки и лечения у людей различных заболеваний позвоночника. В нашей стране большой мяч для занятий физической культурой применяется около 15 лет. Секрет эффективности фитбол-гимнастики кроется в том, что по своему воздействию она схожа с ипотерапией – лечением верховой ездой. Человеку, сидящему на лошади или на мяче, необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в работу (статическую и динамическую) множество мышц туловища. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлекс.

### 4. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Правильная осанка – эталон человеческой красоты. Однако сегодня показатель страдающих болезнями нарушения осанки и сопутствующего заболевания – плоскостопия – превысил 50%

В этом разделе особое внимание уделяется именно профилактическим упражнениям и теории. Заниматься нужно не только в зале, но следить за собой дома и в школе. Как сидишь, как стоишь, на чем спишь. Ряд упражнений позволит самостоятельно заниматься профилактикой осанки спины и

плоскостопия. Для детей с нарушенной осанкой и плоскостопием в занятия по физической культуре и утреннюю гимнастику вводят специальные корригирующие упражнения.

Для большего эмоционального подъема, выработки чувства ритма и темпа физические упражнения проводят под музыку. Гимнастические стенки, заборчики для лазания, горки, стойки для прыжков, а также мячи, обручи, флажки и прочее оборудование позволяет быстрее усвоить нужные движения, делает занятия по гимнастике более увлекательными и менее утомительными.

#### Список используемой литературы:

1. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. «Гимнастика» и др., 2001
2. Смолевский В.М. «Гимнастика и методы преподавания», Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Н.Э.Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», 2015г.
4. И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», 2004г.
5. ЛФК при плоскостопии у детей младшего школьного возраста
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003.
7. Космачева, О.А. Коррекция плоскостопия у детей 5-7 лет средствами адаптивной физической культуры с применением игрового метода, МАПО, 2000г.

<https://studfiles.net/preview/1724175/>

<https://studfiles.net/preview/3557056/>

<https://detstvo-press.ru/books/pdf/978-5-906750-95-2.pdf>

<https://www.libfox.ru/607075-irina-milyukova-lechebnaya-gimnastika-pri-narushenii-osanki-u-detey.html>

<https://infourok.ru/lfk-pri-ploskostopii-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-2415836.html>

<https://yourspeech.ru/training/breath/uprazhneniya-na-dyhanie-dlya-detey.html>

<https://www.twirpx.com/file/391492/>

[https://razvitie-vospitanie.ru/zdorovie/uprazhneniya\\_pri\\_ploskostopii\\_u\\_detey.html](https://razvitie-vospitanie.ru/zdorovie/uprazhneniya_pri_ploskostopii_u_detey.html)

<http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/7348>