

Департамент образования администрации города Кирова  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 163» города Кирова

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 4  
от 30.05.2023 г.



Свержтао.

И.в. заведующего МКДОУ № 163

Сырцова Т.А./

Приказ № 114 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

**Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Сбитнева Марина Анатольевна**

**воспитатель**

г. Киров

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Материально-техническое обеспечение**
- 4. Список использованной литературы**

## 1. Пояснительная записка

Вырастить здоровых, физически развитых детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами – воспитание здорового подрастающего поколения.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна приносить ощутимые результаты.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и, в будущем, способны заниматься общественно- полезным трудом.

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития.

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовой базой:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановлением Правительства КО от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».
- Распоряжением Министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».
- Уставом МКДОУ № 163, утвержденный постановлением администрации г. Кирова от 20.12.2014 г. № 5686-П.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

Программа «Здоровые ножки» направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей в сочетании с познавательной и коррекционно – развивающей

направленностью. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребёнка в

дошкольном возрасте и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.

Результаты исследований указывают на тот факт, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 26-28%; дети двигаются около 30% времени пребывания в детском саду, остальное время они находятся в малоподвижном или неподвижном состоянии. Это не соответствует биологической потребности детского организма в движении. 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 гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальная образ жизни и здоровья человека.

На наш взгляд, очевидно, что необходимый объём двигательной активности не может быть выполнен только за счёт учебной программы. Оптимизация двигательной активности дошкольников в режиме дня детского сада может быть достигнута за счет дополнительных организованных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

### **Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** программы обусловлена социальным заказом на физкультурно-спортивную направленность образования.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники ДООУ выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Среди хронической патологии дошкольников основное место занимают заболевания костно-мышечной системы. Количество детей с нарушением осанки достигает 60-80%, распространённость плоскостопия составляет около 40%. У 70% детей отмечается замедление созревания скелета, недостаточная минерализация костной ткани. Сохраняется тенденция к учащению заболеваний нервной, дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной систем, аллергических проявлений. Около 40% детей входят в группу риска по развитию психических нарушений. Увеличивается число часто болеющих детей. В дошкольном возрасте осанка ещё не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (5-7 лет). Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа — опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием к оздоровлению. При различных отклонениях от нормальной осанки у детей со слабо развитой мускулатурой, имеющих привычку неправильно держаться при сидении и стоянии, перегружающих позвоночник, возникают сутулость, крыловидные лопатки, усиление поясничного изгиба позвоночника. Для предупреждения подобных нарушений особенно важны мероприятия, формирующие

у ребёнка правильное положение тела и обеспечивающие частично разгрузку позвоночника.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающий с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющих негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм.

И поэтому профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата должна широко внедряться в дошкольные учреждения, и причина этому:

- рост числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата
- сокращение двигательной активности детей

Проведение занятий в условиях ДОО позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стоп.

### **Новизна программы**

Дополнительная образовательная программа «Здоровые ножки» заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия в сочетании с познавательной направленностью и коррекционно – развивающей направленностью.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-оздоровительной работы.

**Адресат программы** - программа предлагается для воспитанников 5-6 лет.

Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и по желанию родителей

Состав группы – постоянный, может быть разнополым. Наиболее оптимальное количество детей в группе – 10 -12 человек, что позволяет педагогу дать индивидуальную консультацию воспитанникам.

**Объем программы**– 15 часов.

**Срок освоения** - 36 недель в рамках одного учебного года.

**Форма обучения** – очная.

Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными способностями.

**Уровень программы** – базовый.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Составляются специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка

- Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.
- Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.
- Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

Форма занятий

- групповая
- фронтальная
- беседы о здоровом образе жизни
- практический

- метод наглядного восприятия
- игровые

**Режим занятий** – 1 раз в неделю, длительность 25 минут.

**Цель программы:**

Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребенка, реабилитация детей после перенесенных заболеваний и профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

Формирование жизненно необходимых навыков; формировать и закреплять навык правильной осанки; укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; укреплять опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног; формирование мышечного корсета.

Оздоровительные задачи:

Развивать двигательные способности детей и психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, выносливость). Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений.

Воспитательные задачи:

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Воспитывать чувство уверенности в себе. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

**Планируемые результаты освоения ДОП**

**Личностные результаты:** готовность и способность дошкольника к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества.

**Метапредметные результаты:** в результате освоения программы дошкольник будет знать гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Будет уметь выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата самостоятельно в домашних условиях

**Предметные результаты:** в результате освоения программы дошкольник будет знать правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.

Дошкольник будет уметь выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата в детском саду. Обучающиеся будут способны контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; бегать в разном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед-назад в группировке, наклоны вперед-назад различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

**Учебный план для занятий:**

№	Название раздела, темы	Количество минут			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Профилактика и коррекция нарушения осанки				
1.1	Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение	25	25		
1.2	Практические занятия по коррекции осанки	200		200	
2	Раздел 2. Профилактика и коррекция плоскостопия				
2.1	Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы	25	25		
2.2	Практические занятия по коррекции плоскостопия	200		200	
3	Раздел 3. Совершенствование двигательных умений				
3.1	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках	25	25		
3.2	Практические занятия по совершенствованию двигательных умений	200		200	
4	Раздел 4. Развитие физических качеств				
4.1	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	25	25		
4.2	Подвижные игры	175		175	
5	Раздел 5. Тестирование				
5.1	Тестирование	25		25	Тесты
<b>Всего</b>		900			

**Содержание учебного плана:****Раздел 1. Профилактика и коррекция нарушения осанки**

**Тема «Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение»**

Теория. Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение.  
Правила безопасности при их выполнении

**Практика.**

Не предусмотрена.

## **Раздел 1. Профилактика и коррекция нарушения осанки**

### ***Тема «Практические занятия по коррекции осанки»***

Практический материал.

- Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них
- Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- Самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки
- Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление
- Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, для всех мышечных групп с предметами и без них

***Практика.***

Предусмотрена.

## **Раздел 2. Профилактика и коррекция плоскостопия**

### ***Тема «Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы»***

Теория. Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы. Для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

***Практика.***

Не предусмотрена.

## **Раздел 2. Профилактика и коррекция плоскостопия**

### ***Тема «Практические занятия по коррекции плоскостопия»***

Практический материал.

- Самомассаж стоп и голени
- Специальные упражнения в исходном положении лежа
- Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

***Практика.***

Предусмотрена.

## **Раздел 3. Совершенствование двигательных умений**

### ***Тема «Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках»***



Теория. Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках. Соблюдение техники при занятиях на тренажёрах.

**Практика.**

Не предусмотрена.

### **Раздел 3. Совершенствование двигательных умений**

**Тема «Практические занятия по совершенствованию двигательных умений»**

Практический материал.

- Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание
- Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений
- Формирование навыка рациональной техники бега
- Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки
- Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах

**Практика.**

Предусмотрена.

### **Раздел 4. Развитие физических качеств**

**Тема «Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр»**

Теория. Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

**Практика.**

Не предусмотрена.

### **Раздел 4. Развитие физических качеств**

**Тема «Подвижные игры»**

Практический материал.

- Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).
- Игры, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата

**Практика.**

Предусмотрена.

### **Раздел 5. Тестирование**

**Тема «Тестирование»**

Практический материал.

- Измерение антропометрических данных
- Сила мышц брюшного пресса
- Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места и бросок набивного мяча весом 1 кг)
- Оценка функции равновесия

- Определения уровня сформированности гибкости

**Практика.**

Предусмотрена.

### 3. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей специфики реализации программы «Здоровые ножки».

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников.

Размещение учебного оборудования соответствует требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности работы. Особое внимание уделяется рабочему месту воспитанника.

Оборудование, инструменты и приспособления:

- Ковер или индивидуальные коврики
- Массажные дорожки
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
- Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
- Гимнастические палки
- Обручи
- Мешочки с песком
- Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные
- палочки (диаметр 1 см)
- кольца от серсо
- Веревки
- Дорожки со следочками
- Резиновые кольца для кистей рук
- Магнитофон

**Формы аттестации** – диагностические тесты физической подготовленности воспитанника.

**Уровни освоения программы:**

**Высокий уровень**

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Сохраняет устойчивое равновесие. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Владеет самооценкой.

**Средний уровень**

Без усилий выполняет упражнения. Сохраняет равновесие. Проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества. Недостаточно владеет самооценкой.

**Низкий уровень**

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

**Метод тестирования нарушения осанки**

а) тесты на статическую мышечную выносливость ( И. Д. Ловейко)

тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх, 1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника

( методика Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич)

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки)

#### **Метод тестирования для выявления плоскостопия**

тест проводится при помощи плантографа.

#### **Тестирование силы мышц брюшного пресса**

Лёжа на спине, колени согнуты, ступни полностью касаются пола. Руки за головой сцеплены в «замок». Подъём туловища до касания локтями коленей. (кол-во раз за 30сек.)

#### **Тестирование силы мышц спины**

Лёжа на полу лицом вниз, руки за головой в «замке». Не отрывая ног от пола, приподнимать голову и верхнюю часть туловища. (кол-во раз)

#### **Методическое обеспечение:**

1. «Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата» (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004 г.

2. Волошина Л.Н. «Воспитание двигательной культуры дошкольников (учебно-методическое пособие, - М., АРКТИ, 2005г. – 108 с.)

3. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно-двигательного аппарата; пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей) - М., «Просвещение», 2003г.

#### **4. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:**

1. Александровская М. «Пальчиковая зарядка для ног» «Обруч», 1998г. №5, 32стр.

2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» М., ТЦ Сфера, 2008

3. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7 лет» Москва , 2004г..

4. Попов С.Н. «Лечебная физическая культура» Москва , 1988г

5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» М., «Мозаика-Синтез», 2000.

6. Селиверстов В.И. «Современные приоритетные направления развития коррекционно-педагогической работы в дошкольном образовании» Дошкольное воспитание. 1997, № 12, с. 2-

#### **Литература, рекомендуемая для детей и родителей:**

1. Ванявкина О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей» //Инструктор по физкультуре-2010

2. В.Л.Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей»-2004

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления- М.: ЛИНК – ПРЕСС, 2000

4. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки»- Воронеж: «Учитель, 2005

5. М.А.Рунова «Движение день за днем»-2007;