

Сычева  
Елена  
Владимиров  
на

Подпись: Сычева Елена Владимировна  
ИН: 504015388, 5-Волгоградская область, г. Волгоград  
Т: 8442233081, 8442342111  
ДОШКОЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"  
ИНПСОД 390216340, ИНН 34020181216,  
Е-таблица: mail@volgadmin.ru  
О: Елена Владимировна, 5М-Сычева, СИ-Сычева  
Елена Владимировна  
Основание: электронное удостоверение  
уверенности подписи  
Местоположение: Волгоград  
Дата: 2024.10.24 11:29:21  
Font Reader Версия: 10.0.0

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 Центрального района Волгограда»

400066, Россия, Волгоград, Центральный район, ул. Советская, 20;  
тел.+7 (8442) 59-69-39, e-mail [dou47@volgadmin.ru](mailto:dou47@volgadmin.ru)

Принята  
на заседании Педагогического совета  
МОУ Детский сада № 47  
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

Утверждаю  
Заведующий МОУ Детский сад № 47  
Сычева Е.В. Е.В. Сычева  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 151



**Рабочая программа**  
**Кружка «Здоровячок»**  
**для детей 3-4 лет**  
срок реализации программы 2024-2025 учебный год

Автор программы : Гошта Ирина Ивановна

Волгоград 2024 г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	с.3
2.Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.....	с.5
3. Цели и задачи .....	с.7
4.Этапы реализации и содержание программы.....	с.7
5. Организация кружковой работы.....	с.9
6. Планируемые результаты освоения программы.....	с.9
7. Программно- методическое обеспечение.....	с.10

## Пояснительная записка

*Актуальность программы:* С раннего возраста ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних – не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Внимание в этом возрасте еще не устойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются. Так для сохранения правильной позы важна не столько сила мышц, сколько согласованность работы различных мышечных групп, гармоничное развитие мышечно-связочного аппарата всего тела.

Применительно к задачам физического воспитания дошкольников наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

Основная гимнастика включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами и без предметов; 2) различные виды передвижений; 3) строевые упражнения; 4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т. е. можно подобрать упражнение на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на формирование правильной осанки.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия являются приоритетными оздоровительными задачами физической культуры дошкольников, т.к. осанка (позвоночник), является стержнем здоровья. Однако ситуация складывается таким образом, что при поступлении детей в

школу при медицинском осмотре не редко наблюдается нарушения осанки. Нарушение осанки и свода стопы провоцируют, прежде всего, заболевания дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата.

Недостатки физического развития неблагоприятно отражаются на формировании личности ребенка: часто болеет, «закрывается», снижается уверенность в своих силах, развиваются комплексы (я не такой как другие), снижается самооценка.

В соответствии ФГСО ДО физическое развитие младших дошкольников предполагает достижение следующих целевых ориентиров: уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега; сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; прыгать в длину с места не менее 40 см.

На выходе из детского сада ребенок должен показать высокий уровень физической подготовленности, владеть соответствующими возрасту основными движениями, иметь антропометрические данные (рост, вес.) в норме, проявлять положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Для достижения такого результата, работу по формированию правильной осанки необходимо начинать с младшего дошкольного возраста.

Данная программа построена в соответствии с дидактическими принципами воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста, с направленным воздействием на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, Федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования, Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р, а так же «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. » Пензулаева Л.И.

## **2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

Основные движения, такие как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, - это жизненно необходимая, физиологически обусловленная потребность ребенка дошкольника. В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5-6 см., массы тела – 2кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8-10см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме.

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6-7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6 – 7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 6-7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Нервная регуляция деятельности сердца у детей еще не совершенна. Неравномерность частоты и силы сердечных сокращений наблюдается даже в покое.

Бег, прыжки, метания – те двигательные умения, которые ребенок должен освоить до школы. Насколько успешно он это делает, зависит от ловкости, быстроты силы и выносливости, то есть от развития основных двигательных качеств. По уровню развития этих качеств можно судить о физической подготовленности ребенка. Правильно оценивать ее необходимо для того,

чтобы, умело направляя воспитательный процесс, своевременно вырабатывать у ребенка необходимые навыки.

В психофизиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляются умом и волей» (в отличие от «невольных» - безусловно, рефлекторных движений).

Выполнение физических упражнений предполагает сознательную установку на достижение результата действия, который соответствует конкретным задачам физического воспитания; при этом значительно активизируются мыслительные процессы, двигательные представления, память, внимание, воображение и т.д.

Результативность физических упражнений зависит от предвидения результатов, выбора способов выполнения движений.

Форма физических упражнений имеет внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура характеризуется взаимосвязью различных процессов в организме во время выполнения упражнения. Внешняя структура – это видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных ориентиров, динамических параметров движения. Форма и содержание физических упражнений взаимосвязаны.

Применительно к задачам физического воспитания дошкольников наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Таким образом, использование в процессе физического воспитания дошкольников разнообразных средств физической культуры, с решением четко и грамотно поставленных задач, формирует у ребенка потребность к активной двигательной деятельности.

### **3. Цель и задачи**

**Цель:** воспитание здорового, жизнерадостного, гармонически развитого ребенка; формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

**Задачи:**

#### *Оздоровительные*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие свода стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- совершенствование двигательного анализатора, органов чувств.

#### *Образовательные*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (равновесия, координации движений).

#### *Воспитательные*

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию.

### **4. Этапы реализации и содержание программы**

Физическое воспитание строится на основе как общепедагогических, дидактических принципов, так и специальных, которые отражают специфические закономерности физической культуры.

Реализация задач физического воспитания младших дошкольников осуществляется согласно закономерностям формирования двигательного навыка.

Первая стадия – иррадиация – короткая, она направлена на формирование первоначального умения.

Вторая стадия – специализация – более продолжительна по времени (характеризуется повторяемостью движения).

Третья стадия – стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа (движения ребенка становятся экономичными, свободными, точными и раскованными). Ребенок осознает двигательную задачу, творчески использует движение в других ситуациях.

Работа ведется поэтапно.

1. Предварительный этап, целью является определение исходного уровня физической подготовленности (тестирование), для определения: объема и интенсивности индивидуальной физической нагрузки; двигательного опыта.
2. Подготовительный этап, целью является освоение базовых двигательных действий, направленных на развитие двигательных способностей и техники двигательных действий.
3. Основной этап, закрепление двигательных умений, укрепление опорно-двигательного аппарата. Стабильного достижения проявлений сознания и положительных эмоций при выполнении двигательного действия.
4. Заключительный этап – контрольное тестирование (определение уровня физической подготовленности).

В содержание программного материала входят средства физической культуры из раздела основной гимнастики, которая включает в себя: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками, ленточками) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания); 4) танцевальные упражнения. Характерной особенностью этих упражнений является их избирательная направленность, т. е. можно подобрать упражнение на определенную мышечную группу, на любое физическое качество, на осанку и др. Упражнения основной гимнастики в наибольшей степени способствуют



формированию умений владеть своим телом, согласованно выполнять различные сложные движения.

### **5. Организация кружковой работы**

Занятия, с направленным воздействием на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста проводятся следующим образом:

Форма занятий	продолжительность	периодичность
Подгрупповые занятия (6-8 человек)	25-30 минут	2 раза в неделю

### **6. Планируемые результаты освоения программы**

По окончании курса программы дополнительного образования по физической культуре, с направленным воздействием на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия, ребенок, регулярно посещавший занятия кружка должен:

- держать равновесие;
- координировать движения, крупной и мелкой моторикой обеих рук и стоп;
- выполнять основные движения (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты);
- держать правильно осанку в исходных положениях: стоя, сидя, в ходьбе, беге, прыжках;
- выполнять упражнения на гибкость;
- владеть элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек, в самообслуживании).
- усваивать ценности здорового образа жизни (ЗОЖ).

### **Программно – методическое обеспечение**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка. Калининград, 1991
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: Физическая культура и спорт, 1988

4. Борытко Н.М. Теория обучения: учебник для ст-тов пед. вузов. Волгоград: Изд.-во ВГИПК РО. 2006
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. М., 2005
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
7. Зайцев А.А., Конеева Е.В. Физическое воспитание дошкольников. Ярославль, 1997
8. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. М., 1989
9. Залесский Г.Е. Ценностно-мотивационные аспекты деятельностной теории учения. Вестник Моск. Ун-та. – Сер.14 Психология. 1998
10. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1981
11. Коваленко В.А. Физическая культура: учебное пособие. М., 2000
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. – М: Советский спорт. – 2003
13. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. Теор. и практ. физ. культ. 1997, №6
14. Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду»/Сост. Л.В. Рускова. – М.,: Просвещение, 1986
15. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 1987
16. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – 2-е изд. – М.: Б.и., 2001
17. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1978
18. Программа «Развитие». М., 2002
19. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000
20. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005

21. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001
22. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
23. Савельев М.Ю. Личностные ценности физической культуры как педагогическая цель. 11 региональная конференция молодых исследователей Волгоградской области. Напр. 12 «Педагогика и психология». Секция «Педагогика». Волгоград 2004
24. Холодов Х.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003