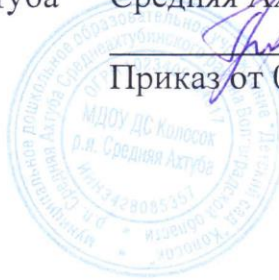


МДОУ ДС Колосок р.п. Средняя Ахтуба

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МДОУ ДС Колосок р.п.  
Средняя Ахтуба  
С.М. Григорьева  
Приказ от 01.09.2025 № 135-о



Автор-составитель:  
Чуварлева Анна Александровна,  
инструктор по физкультуре  
МДОУ ДС Колосок  
р.п. Средняя Ахтуба

р.п. Средняя Ахтуба, 2025

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1.Область применения программы.....	4
1.1. Педагогическая целесообразность.....	4
1.2. Особенности организации образовательного процесса.....	8
2. Основные характеристики программы .....	12
3. Тематическое планирование .....	14
4. Условия реализации программы.....	22
Список литературы .....	25

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» для детей от 4 до 7 лет (далее Программа) составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», ФГОС дошкольного образования и Уставом ДОУ.

Программа кружка рассчитана для детей 4-7 лет и направлена на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

### **Актуальность и новизна**

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых.

На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях и в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго

болеют, что является предпосылками к развитию сколиоза, плоскостопия и нарушению функций организма.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям спортом.

Необходимость разработки программы возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным, развитым, здоровым, активным.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Педагогическая целесообразность**

Малый объем двигательной активности ребенка ведёт к нарушениям осанки, сердечно-сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством специалистов. При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы.

Возраст 4—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше.

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений.

Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию двигательной активности детей. А сказочные сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

**Адресат:** программа предназначена для воспитанников от 4 до 7 лет.

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

#### **Возраст от 4 до 5 лет.**

- У детей четко формируются преимущественные виды деятельности.
- Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен.
- Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки
- К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем

#### **Возраст от 5 до 6 лет.**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80

- см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
  - Владеет школой мяча.
  - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
  - Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
  - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
  - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
  - Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
  - Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
  - Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
  - Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
  - Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Возраст от 6 до 7 лет.**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, иловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку,

направление и темп.

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый- второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представление о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о

роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## **1.2. Особенности организации образовательного процесса**

При планировании работы по Программе необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий: занятия проводятся в спортивном зале, дети одеты в спортивную форму, удобную обувь. Проводит педагог дополнительного образования — инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7. Мероприятия носят игровой характер.

### ***Средства коррекционно – оздоровительных занятий:***

- 1.Пальчиковая гимнастика и самомассаж.
- 2.Дыхательная гимнастика
3. Корригирующая гимнастика при нарушении осанки.
- 4.Корригирующая гимнастика для укрепления свода стопы.
5. Игровой стретчинг
- 6.Фитбол-гимнастика.
7. Релаксация.

### **Структура занятий.**

I. Вводная часть - 15 % (4 – 5 мин).

Задачами подготовительной части являются: организация, повышение внимания и эмоционального состояния детей, умеренное разогревание организма.



II. Основная часть - 70 % (12 -21 мин).

Задачами основной части являются: разучивание упражнений, учебных комбинаций. В этой части применяется принцип «волнообразности»: интенсивные движения сменяют менее нагрузочными.

III. Заключительная часть - 15 % (4 мин).

Задачами заключительной части являются: постепенное снижение нагрузки. Основные этапы

1. Начальная подготовка (разучивание движений)
2. Специализированная подготовка (разучивание комплексов)
3. Совершенствование умений и навыков (формирование самостоятельного выполнения)

## **Цели и задачи программы:**

### **Цель:**

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), увеличение подвижности суставов, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### **Задачи:**

#### ***Оздоровительные:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойства устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

#### ***Образовательные:***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

В основе курса лежат следующие принципы:

1. Принцип безопасности.
2. Принцип многократного повторения материала для формирования у ребенка не просто умения, но и навыка.
3. Принцип положительного подкрепления.
4. Принцип доверия (откровенности) - мы доверяем друг другу, не боимся переспросить, если что-то непонятно, не боимся быть смешными.
5. Принцип уважительного отношения друг к другу.

### **Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно- пространственной среде.**

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учетом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка, с учетом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия: коврик массажный со «следочками», канат.

Для прыжков: обруч малый, скакалка короткая, мячи-фитболы.

Для катания, бросания, ловли: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи.

Для ползания и лазанья: «Шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений: гантели детские, кольца, мячи, палки гимнастические, гимнастические коврики, массажные мячи, фитболы.

### **Учебный план**

#### **1 – й год обучения.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.	9
2.	Профилактика плоскостопия и укрепление мышц стопы.	9
3.	Игровой стретчинг.	9

4.	Фитбол – гимнастика.	9
	Итого:	36 часов

## 2 - ой год обучения.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно – двигательного аппарата.	9
2.	Профилактика плоскостопия и укрепление мышц стопы.	9
3.	Игровой стретчинг.	9
4.	Фитбол- гимнастика.	9
	Итого:	36 часов.

## 3 - ой год обучения.

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно– двигательного аппарата.	9
2.	Профилактика плоскостопия и укрепление мышц стопы.	9
3.	Игровой стретчинг.	9
4.	Фитбол- гимнастика.	9
	Итого:	36 часов.

## **2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Объем и сроки реализации Программы.**

Учебный год начинается с 1 сентября (если день приходится на выходной, то следующий за ним день) и заканчивается 25 мая (если день приходится на выходной, то следующий за ним день).

Объем образовательной нагрузки – 36 практических занятия, из них 2 занятия - диагностические. Всего 36 часов за учебный год.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (4 занятия в месяц), в течение 9 месяцев (36 недель).

Продолжительность занятий:

- Средняя группа (4-5)- 20 минут
- Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут.
- Подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.

Количество детей в подгруппе 5 – 15 человек. Дозировка упражнений зависит от подготовленности детей и может составлять от 4 – 5 раз на этапе разучивания упражнений до 10 – 12 на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

### **Содержание программы**

Комплектование группы детей для занятий по программе «Здоровячок» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг, элементы фитбол- гимнастики.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений

осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из исходного положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе по программе «Здоровячок» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### Первый год обучения.

Месяц	Тема занятий
Сентябрь.	1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. «Что такое правильная осанка?» Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Подвижная игра «Ель, елка, елочка.»
	2. Диагностика. Выявить уровень подготовленности детей.
	3. «Мой веселый мяч». Дать представление о фитболе. Техника безопасности при выполнении упражнений на фитболе
	4. «Мы веселые утята». Вводное занятие с элементами игрового стретчинга.
Октябрь.	1. «Ловкие зверята» Корректирующая гимнастика. Игровое упражнение. «Угадай, где правильно?» Подвижная игра «Ель, елка, елочка».
	2. «Путешествие в страну Здоровья» Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой). Релаксация «Ветер».
	3. «Ушастый нянь» Фитбол – гимнастика.
	4. «Цыпленок и солнышко». Игровой стретчинг. Релаксация «Волшебный лес».
Ноябрь.	1. «Почему мы двигаемся?». Дать понятие об опорно – двигательной системе. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. Релаксация «Ветер».
	2. «По ниточке». Упражнения с выполнением заданий для мышц стоп и туловища. Гимнастика для глаз. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»
	3. «Мы – артисты». Фитбол – гимнастика. Дыхательное упражнение «Лес шумит»
	4. «Кто поможет воробью?». Игровой стретчинг. Релаксация «Море».
Декабрь.	1. «Вот так ножки». Разминка в виде самомассажа (плечевых, коленных суставов, стопы). Комплекс статических

	упражнений. Игровой стретчинг. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.
	2. «Льдинки, ветер и мороз». Гимнастика для мышц стопы (с мячами – массажерами). Двигательные загадки. Игровое упражнение «Встань правильно».
	3. «Удивительный мяч». Фитбол – гимнастика. Релаксация под музыку. «Пойдем в поход». Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности. Подвижная игра «Птицы и дождь», «Ровным кругом».
<b>Январь.</b>	1.«Прыг – скок» Фитбол-гимнастика. Подвижная игра «Найди себе место».
	2.«Куклы» Комплекс корригирующей гимнастики для мышц ног, для укрепления мышц туловища. Упражнение «Буратино», «Кукла». Релаксация под музыку.
	3. «Пусть приходит зима» Игровой стретчинг. Комплекс упражнений на дыхание. Гимнастика для глаз.
<b>Февраль.</b>	1. «Незнайка в стране здоровья». Разновидности ходьбы и бега. Упражнение «Ровная спина». Самомассаж лица и шеи. Релаксация «Отдыхаем».
	2. «Сказки» Фитбол-гимнастика. ОРУ у гимнастической стенки. Подвижная игра «Ходим в шляпах».
	3. «Как у слоненка хобот появился» Игровой стретчинг. Дыхательное упражнение «Надуем шары».
	4. «Мы куклы» Комплекс пластической гимнастики. Игровое упражнение «Куклы». Подвижная игра «Закати мяч в ворота». Релаксация «Куклы отдыхают»
<b>Март.</b>	1. «Веселая мозаика». Комплекс «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб». Упражнение в парах «Сиамские близнецы». Релаксация «Зернышко».
	2. «На болоте». Фитбол – гимнастика. Самомассаж спины и стоп.
	3. «Будь здоров!». Игровые упражнения для тренировки дыхания. Самомассаж «Рисунок на спине». Упражнения со скакалками. Релаксация «Зернышко».
	4. «Как медвежонок сам себя напугал». Игровой стретчинг. Подвижная игра «Найди себе место».
<b>Апрель.</b>	1. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».

	«Дорожка здоровья». Упражнения с массажными мячами, «Переложил бусинки», «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».
	2. «Вот чему мы научились». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Пройди и не урони».
	3. «Весна и воробей». Игровой стретчинг. Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.
	4. «Топ – хлоп». Фитбол – гимнастика. Подвижная игра «Карусель».
<b>Май.</b>	1. «Закрепление правильной осанки и коррекции плоскостопия.» Ходьба с выполнением различных заданий. Упражнение «Собери камушки». Подвижная игра «Спрыгни в море», «Море волнуется». Релаксация «Весна»
	2. «Волшебный мяч» Фитбол – гимнастика. Дыхательное упражнение «Понюхаем одной ноздрей».
	3. «Как море стало соленым». Игровой стретчинг.
	4. Диагностика.

### Второй год обучения.

Месяц	Тема занятий
<b>Сентябрь.</b>	1. Вводное занятие. Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
	2. Диагностика. Выявить уровень подготовленности детей.
	3. «Игра и мяч». Правила поведения и техника безопасности при занятиях с фитболами.
	4. «Здоровая спина». Гимнастика с элементами игрового стретчинга. Подвижная игра «Держи осанку».
<b>Октябрь.</b>	1. «Спортивная одежда». Познакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево». Подвижная игра «Верь ушам, а не глазам».
	2. «Мой веселый мяч». Фитбол – гимнастика. Побуждать к творческой импровизации. Обучать умению передавать в движениях образы. Релаксация.
	3. «Как зайцы волка напугали». Игровой стретчинг. Игра «Жизнь леса». Беседа «Как нужно ухаживать за собой». Правила гигиены тела. Корригирующая гимнастика для укрепления свода



	стопы. Подвижная игра «Горячий мяч».
<b>Ноябрь.</b>	1. «Гибкий носок, каток». Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке», «Задувание свечи». Подвижная игра «Волейбол с воздушным шариком».
	2. Развивать статическое и динамическое равновесие. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, спиной вперед. Самомассаж кистей и пальцев рук. (Червячки шевелятся, игра на фортепиано, дождик идет, пальчики здороваются). Подвижная игра «Совушка – сова».
	3. «Я и мяч». Фитбол – гимнастика. Упражнения на развитие способности к балансированию. п/и «Кто быстрее».
	4. «Просто так». Игровой стретчинг. Релаксация «Волшебный лес».
<b>Декабрь.</b>	1. Корректирующая гимнастика для мышц стопы с гимнастическими палками. Упражнение «Нарисуем солнышко». Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга. Упражнение на дыхание «Гуси летят».
	2. Упражнения для тренировки правильной осанки и мышц туловища и спины. Гимнастика для глаз «Лиса». Подвижная игра «Белки, шишки, орехи».
	3. «Мы – артисты». Фитбол – гимнастика. п/и «Хвосты».
	4. «Как звери филина лечили». Игровой стретчинг. Дыхательное упражнение «Каша кипит».
<b>Январь.</b>	1. Развитие способности к ориентированию в пространстве. Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий. Подвижная игра «Найди свою пару», «Найди свой цвет». Гимнастика для глаз «Жук».
	2. «Мяч и танцы». Фитбол – гимнастика. Дыхательное упражнение «Снежинка». Самомассаж лица и шеи.
	3. «Откуда у тигра черные полосы» Игровой стретчинг. Подвижная игра «Ловишки с лентами».
	4. Гимнастика для стоп. Самомассаж стоп. Упражнение «Построй небоскреб».
<b>Февраль.</b>	1. Развитие статического и динамического равновесия. Упражнения с обручем. Упражнения в ходьбе, выполняя сигналы педагога. Подвижная игра «Вышибалы».
	2. Упражнения на расслабление.
	3. Упражнения для коррекции постановки стопы. (с гимнастическими палками). Собери мелкие игрушки ногами. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Подвижная игра «Горячий мяч».
	4. «Заяц – огородник». Игровой стретчинг. Релаксация

	«Зернышко». «Чтобы сильным стать». Фитбол – гимнастика. Подвижная игра «Вышибалы с фитболом»
<b>Март.</b>	1. Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины. Игровые упражнения с гимнастической палкой. Игра «Строители». Релаксация под музыку.
	2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения в парах. Психогимнастика. Гимнастика для глаз «Веселая неделька».
	3. «Давай посоревнуемся» Эстафеты с фитболами.
	4. «Весна и воробей» Игровой стретчинг. Подвижная игра «Баба Яга».
<b>Апрель.</b>	1. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения с обручами. Упражнение для глаз «Дождик». Подвижная игра «Дракон».
	2. Развитие гибкости позвоночника. Эстафеты и упражнения с обручами. Разминка «Веселая зарядка». Подвижная игра «Вышибалы».
	3. «В гостях у кота» Фитбол – гимнастика. Психогимнастика. Релаксация «Волшебный лес».
	4. «Удав, кролик и черепаха». Игровой стретчинг.
<b>Май.</b>	1. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Танец на канате». Самомассаж лица и шеи. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Гимнастика для глаз «Листочки».
	2. «Волшебный мяч». Фитбол- гимнастика.
	3. «Очки». Игровой стретчинг.
	4. Диагностика.

### Третий год обучения.

Месяц	Тема занятий
<b>Сентябрь.</b>	1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Закрепление знаний о физической культуре. «Что такое здоровый образ жизни?» Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Дать представление о правильной осанке. Подвижная игра «Послушный мяч»
	2. Диагностика. Выявить уровень подготовленности детей.
	3. «Колобок». Дать представление о малом мяче-ежик. Самомассаж.
	4. Вводное занятие с элементами игрового стретчинга. «Гимнасты»
<b>Октябрь.</b>	1. «Спортивная одежда». Познакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной

	<p>одежде. Упражнение, регулирующее мышечный тонус «Дерево». п/и «Верь ушам, а не глазам».</p> <p>Подвижная игра «Ель, елка, елочка».</p> <p>2. «Путешествие в страну Неболей-ка» Разминка «Здоровячки». ОРУ (с гимнастической палкой). Релаксация «Ветер».</p> <p>3. «Стройная спина». Ходьба с различными положениями рук и ног.</p> <p>4. «Скелет- наша надежная опора». Игровой стретчинг. Релаксация «Волшебный лес».</p>
<b>Ноябрь.</b>	<p>1. «Шагают наши ножки». Беговые упражнения и перемещение. Дать понятие об опорно – двигательной системе. Комплекс с кубиками. Релаксация «Ветер».</p> <p>2. «Мы не малые ребята, а веселые котята.» Упражнения с выполнением заданий для мышц туловища. Гимнастика для глаз. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».</p> <p>3. «Пусть будут здоровыми наши ножки». Самомассаж мячиком-ежик. Дыхательное упражнение «Раскрути вертушку».</p> <p>4. «Упражнения на укрепление мышц спины» Игровой стретчинг. Релаксация «Море».</p>
<b>Декабрь.</b>	<p>1. «Зима пришла». Разминка в виде самомассажа (плечевых, коленных суставов, стопы). Комплекс статических упражнений. Игровой стретчинг. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.</p> <p>2. «Мы малыши крепыши». Гимнастика для мышц стопы (с мячами – ежиками). Двигательные загадки. Игровое упражнение «Встань правильно».</p> <p>3. «Идем гулять в зимний лес». Упражнение на укрепление мышц стопы. Релаксация под музыку.</p> <p>4.«Идем в гости к новогодней елочке». Упражнение с обручами. Подвижная игра «Птицы и дождь», «Ровным кругом».</p>
<b>Январь.</b>	<p>1.«Льдинки, ветер и мороз». Упражнение «Бег по кругу». Игровое упражнение с малыми мячами.</p> <p>2.«Дикие звери», развитие силы. п/и «Найди себе место».</p> <p>3.«Куклы» Комплекс корригирующей гимнастики для мышц ног, для укрепления мышц туловища. Упражнение «Буратино», «Кукла». Релаксация под музыку.</p>
<b>Февраль.</b>	<p>1. «Достань до солнышко». Разновидности ходьбы и бега. Развитие ловкости. Самомассаж лица и шеи. Релаксация «Отдыхаем».</p> <p>2. «Домашние животные» Фитбол-гимнастика. ОРУ у гимнастической стенки. Подвижная игра «Ходим в шляпах».</p>

	3. «Вьюга» Игровой стретчинг. Дыхательное упражнение «Надуем шары».
	4. «Зимний лес» Комплекс пластической гимнастики с кеглями. Игровое упражнение «Куклы». Подвижная игра «Прокати мяч». Релаксация «Куклы отдыхают»
<b>Март.</b>	1. «Волшебные игрушки». Развитие ловкости. Упражнение в парах «Сиамские близнецы». Релаксация «Зернышко».
	2. «Быть здоровыми хотим». Развитие координационных способностей и равновесия с помощью гимнастической скамьи. Самомассаж спины и стоп.
	3. «Дружные ребята!». Игровые упражнения для тренировки дыхания. Самомассаж «Рисунок на спине». Упражнения со скакалками. Релаксация «Зернышко».
	4. «Силачи-ловкачи». Игровой стретчинг. Подвижная игра «Найди себе место».
<b>Апрель.</b>	1. «Весеннее солнышко». ОРУ «Дорожка здоровья». Упражнения с массажными мячами, «Переложил бусинки», «Рисуем ногами». Релаксация «Спокойный сон».
	2. «Мы веселые ракеты». Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия. Подвижная игра «Пройди и не урони».
	3. «Улыбнемся солнышку». Упражнения на гимнастической скамье. Самомассаж массажными мячами. Релаксация под музыку.
	4. «По тропинке здоровья» Ходьба по массажным дорожкам.. Подвижная игра «Карусель».
<b>Май.</b>	1. «Дерево тянется к солнышку.» Игровой стретчинг. Упражнение «Собери камушки», Подвижная игра «Море волнуется». Релаксация «Весна»
	2. «Цветочное царство» Элементы самомассажа. Дыхательное упражнение «Понюхаем одной ноздрей».
	3. «Со спортом дружить-здоровыми быть». Комплекс корригирующей гимнастики для мышц ног, для укрепления мышц туловища.
	4. Диагностика.

### **Взаимодействие с родителями.**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

- Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
- Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
- Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Примерные темы консультаций для родителей:

- «Игровой стретчинг- для дошкольников»
- «Что такое плоскостопие.»
- «Как приучить ребенка делать зарядку».
- «Как правильно дышать и сохранять осанку».

### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы.**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Материально технические обеспечение:**

Физкультурный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, противопожарным требованиям, оснащенный мебелью, соответствующей возрастным особенностям детей.

##### **Оборудование:**

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Наклонная доска;
4. Мячи разного диаметра;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Скакалки;
8. Мешочки с песком;
9. Гантельки;
10. Фитболы;
11. Кегли;
12. Большие и малые кубы;
13. Дуги;
14. Мячики-ежики;
15. Массажные дорожки и коврики;
16. Гимнастические маты;
17. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндерсюрпризов, резиновые жгутики и др.

##### **Информационное обеспечение:**

- интернет-источники,
- аудио-, видео-, фото- источники.

##### **Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит инструктор физической культуры Чуварлева А.А.

Формы аттестации: Текущий контроль – осуществляется в конце каждого занятия.

Промежуточный контроль: в конце первого года обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости,
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей и воспитателей.

Оценочные материалы. Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

### **Метод педагогического наблюдения.**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### **Медицинский контроль.**

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

**Диагностирование осанки.** Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

**Диагностика свода стопы.** Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
2. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет / Л. И. Пензулаева. - М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
3. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Изд 2-е испр Волгоград, «Учитель» 2017г
4. Е. В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: «Игровой стретчинг» ТЦ «Сфера», М 2010
5. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
6. Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
7. Литвинова О.М. Лесина С.В. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. Волгоград Изд «Учитель» 2018г. 2
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.:» Издательство Скрипторий 2003», 2004г.
9. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно-ролевое сопровождение. Волгоград Изд. «Учитель» 2019г.
10. 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.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г
11. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. Волгоград Издательство «Учитель», 2016г
12. Интернет -ресурсы.