Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 Советского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 14)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ Детский сад № 14
от 18 августа 2025 г. № 61
_____Ершова О.В.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности **«ГТОшка»**

для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
на 2025-2026 учебный год

Автор программы:
ПДО Заболотнева И.В.

Волгоград, 2025г.

Направленность данной дополнительной образовательной программы:
Физкультурно-оздоровительная, направлена на формирование у маленького ребёнка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Новизна:

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритета физкультурно-оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, в использовании игровых методов и приемов, позволяющих побуждать детей к здоровому образу жизни через физическое развитие.

Актуальность:

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребёнка. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка, т.е. на его внутренний мир. Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребёнок получает возможность самосовершенствоваться, формируется интерес и любовь к физической культуре.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ.

Каждое образовательное учреждение призвано выполнять свои образовательно-развивающие задачи, определять свою стратегию сохранения здоровья детей, выбирать инновационные технологии здоровьесбережения. Всё это позволяет целенаправленно формировать культуру здоровья, ответственно относится к своему здоровью. Данная программа способствует повышению эффективности здоровьеориентированной деятельности посредством создания системы здоровьесбережения на основе алгоритма оздоровительной деятельности, обеспечивающей сохранение, укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование индивидуального стиля здорового поведения.

Цель:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Программные задачи:

Коррекционные:

• Развивать и корректировать стопы ног, укреплять связочно-суставной аппарат.

• Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. оборудования.

• Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.

• Использовать физ. упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

• Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.

• Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.

• Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра

• Формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы

• Формировать представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

• Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

• Использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.

• Обеспечивать эмоционально-психологический комфорт, создавать условия для развития уверенности в своих физических возможностях.

• Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

• Воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребность выполнять спортивные движения.

Принципы организации работы:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений.
2. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку.
3. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа.
4. Выполнение упражнений с различной амплитудой.
5. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляется, а 85-90% повторяются для закрепления).

6. Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки - физические упражнения чередуют с отдыхом.

Методы и приемы

объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком, использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры, индивидуальная работа, игровые методы, ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Возраст детей:

Дети старшей и подготовительной группы, 5-7 лет.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног, улучшение осанки;

- повышение уровня физической подготовленности;

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

К концу реализации программы дети знают:

- что такое «мышцы» и как они работают, понятие «правильная осанка», как ее проверить; что такое «Здоровье», как его сохранить; что такое «плоскостопие», из – за чего оно появляется, как лечится, корректируется.

Умеют: выполнять различные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку в сочетании с дыханием;

Знают и умеют: выполнять упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки;

Сроки реализации программы:

1 год - 28 часов

Время проведения-1 занятие-30 минут

Режим занятий:

Занятия проводятся с октября по апрель

4 раза в месяц, 2 раза в неделю - по 1 учебному часу

Форма организации детей на занятии:

Групповая, индивидуальная

Методическое обеспечение программы:

1. Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей
2. Проводятся под руководством педагога.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Отчёт о результатах работы кружка на педагогическом часе
2. Фотоотчёт на информационном стенде для родителей

Диагностика

Проводится два раза в год - весной и осенью. Обследование гибкости, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Учебно-тематический план

Месяц	Тема	Задачи
Октябрь	1. «Весёлые спортсмены»	Способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стопы, увеличению амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
	2. «Весёлые спортсмены»	Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах. Формировать правильную осанку. Развивать внимание, координацию движений туловища и конечностей.
	3. «В гости к гномам»	Формировать навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
	4. «В гости к гномам»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, зрительной памяти. Воспитывать выдержку, внимание.
Ноябрь	1. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, формировать ее свод. Развивать чувства ритма, гибкости и выносливости.
	2. «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»	Развивать координацию движений в мелких и крупных мышечных группах, глазомер, быстроту реакции, выдержку. Формировать правильную осанку. Воспитывать умение видеть и понимать тех, кто рядом, согласовывать и понимать свои действия с

		действиями товарищей.
	3. «Сделаем крепкими наши ножки»	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Развивать подвижность в суставах. Способствовать проявлению сочувствия, поддержки друг к другу, взаимопомощи.
	4.«Сделаем крепкими наши ножки»	Совершенствовать навык правильной осанки. Укреплять мышцы голеностопного сустава. Способствовать разумной смелости, решительности в своих поступках.
Декабрь	1.«Забавные скамейки»	Формировать правильную осанку. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы и голени. Развивать координацию движений, чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать смелость.
	2.«Забавные скамейки»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Формировать навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Развивать способность к необходимой и стойкой сосредоточенности.
	3. «Птичий двор»	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.
	4. «Птичий двор»	Формировать своды стопы, правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника. Развивать внимание, выдержку, быстроту реакции.
	1. «Мы туристы»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Воспитывать нравственно-волевые черты

		личности.
Январь	2. «Мы туристы»	Формировать правильную осанку. Развивать координацию, быстроту реакции, чувство ритма.
	3. «Волшебная палочка»	Укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений, чувство равновесия. Воспитывать ловкость, смелость, терпение.
	4. «Волшебная палочка»	Формировать правильную осанку, рациональную походку, умение заниматься с физкультурными пособиями. Развивать координацию движений, равновесие. Способствовать улучшению функции дыхания.
Февраль	1. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы, способствующие правильному положению стопы. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Способствовать гармоническому и пропорциональному развитию тела.
	2. «Любимый цирк»	Укреплять мышцы конечностей и туловища. Развивать ловкость, грациозность и уверенность в движениях.
	3. «Альпинисты»	Развивать подвижность в суставах. Воспитывать смелость, настойчивость в преодолении трудностей.
	4. «Альпинисты»	Укреплять мышцы туловища и связочно-мышечного аппарата стоп. Повышать активность организма детей и его работоспособность. Воспитывать гордость за свои достижения и товарищей.
Март	1. «На стройке»	Развивать способность противодействовать

		внешним воздействиям посредством мышечных усилий. Способствовать формированию изящества и ловкости.
	2. «На стройке»	Формировать у детей интерес и потребность в физическом совершенствовании. Приучать детей ценить радость, ощущая себя в движении.
	3. «Школа Мяча»	Учить детей выполнять разнообразные движения в горизонтальном и вертикальном положении туловища. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, держать равновесие. Развивать подвижность нервных процессов.
	4. «Школа мяча»	Укреплять опорно-двигательный аппарат. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Формировать чувство прекрасного через выполнение упражнений с мячами, способствовать формированию грациозности и уверенности в движениях. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомых им упражнений.
Апрель	1.«Птицы в гости к нам летят»	Формировать навыки в координации движений мелких мышечных группах. Развивать точность и координацию движений, а также пластику жестов. Способствовать проявлению выносливости во время выполнения упражнений.
	2.«Птицы в гости к нам летят»	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

		Развивать координацию движений, умение концентрировать внимание. Побуждать детей к проявлению активности, самостоятельности, уверенности.
	3. «Палочка – выручалочка»	Формировать правильную осанку, походку. Развивать координацию движений, умение ориентироваться в пространстве, на месте. Развивать быстроту реакции на сигнал, тормозные реакции. Способствовать уравновешиванию тормозных процессов.
	4. «Палочка - выручалочка»	Способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Развивать концентрацию и устойчивость внимания, умение его переключать, тренировать быстроту реакции на сигнал. Развивать зрительную, слуховую, моторную память.

Содержание программы:

Месяц**: Октябрь**

1 занятие - Ознакомительное

2 занятие - Закрепляющее

Тема: «Весёлые спортсмены»

Материал: коврики для упражнений на полу, мелкое физкультурное оборудование для профилактики плоскостопия.

Ход:

1. Разминка: упражнения на развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

2.Комплекс гимнастики «Весёлые матрёшки»

3. П/и «Весёлые ёлочки»; м/п: «Солнечные ванны для гусеницы»

4. Упражнения, регулирующие мышечный тонус «Дерево», дыхательное упражнение : «губы дудочкой».

3занятие: Ознакомительное

4 занятие: Закрепляющее

Тема: «В гости к гномам»

Материал: Коврики для упражнений на полу, «Дорожка здоровья» для профилактики плоскостопия.

Ход:

1. Разминка: ходьба со сменой темпа и сохранения осанки.

2. Комплекс гимнастики «Весёлые матрёшки»
3. П/и «Кукушка»; м/п: «Лес»-релаксация
4. Упражнения для осанки и стоп

Месяц**: Ноябрь**

1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - _Закрепляющее

Тема: «Урожай, урожай! Что хочешь, выбирай!»

Материал: : коврики для упражнений на полу, модули для обогащения спектра движения ребёнка, формирующие осанку.

Ход:

1. Разминка: упражнения для осанки и стоп.
2. Комплекс гимнастики: «Весёлые животные»
3. П/и «Качалочка»: м/п Ракета».
4. Упражнения на втягивание живота «Дельфин»

3 занятие - Ознакомительное
4 занятие - _Закрепляющее

Тема: «Сделаем крепкими наши ножки»

Материал: коврики для упражнений на полу, «Дорожка здоровья» для профилактики плоскостопия.

Ход:

1. Разминка: ходьба с различными видами заданий.
2. Комплекс гимнастики «Весёлые животные»
3. П/и «Обезьянки»; м/п «По ниточке»
4. Упражнения на осанку и равновесие: «В лесу»

Месяц: **Декабрь**

1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - _Закрепляющее

Тема: «Забавные скамейки»

Материал: Скамейки, обручи, малые кубики.

Ход:

1. Разминка: в виде самомассажа.
2. Комплекс упражнений на скамейках.
3. П/и «Найди себе место»; м/п «Стойкий оловянный солдатик»
4.Упражнения на самовытяжение.

3 занятие - Ознакомительное
4занятие - Закрепляющее

Тема: «Птичий двор»

Материал: коврики для упражнений на полу, малые модули-камушки для профилактики плоскостопия.

Ход:

1. Разминка: ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Упражнения на скамейках.
3. П/и: «Птицы и дождь; м/п «Ах, ладошки вы, ладошки»
4. Релаксация: «Спинка отдыхает»

Месяц: **Январь**

1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - Закрепляющее
Тема: «Мы- туристы»
Материал: коврики для упражнений на полу, «Дорожка здоровья»
Ход:
1. Разминка: комплекс корригирующих упражнений с использованием малых модулей.
2. Упражнения на полу, на ковриках.
3. П/и: «Великаны и гномы»; м/п: «Собери коврик в складки»
4.Релаксация: «Снег»
3 занятие - Ознакомительное
4занятие - _Закрепляющее
Тема: Волшебная палочка»
Материал: коврики для упражнений на полу, гимнастические палки.
Ход :
1.Разминка: Ходьба с различным выполнением заданий.
2. Упражнения на полу, на ковриках.
3. П/и: «Жучок на спине»; м/п: Самомассаж
4. Релаксация: «Отдыхаем»
Месяц: **Февраль**
Тема: «Любимый цирк»
1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - Закрепляющее
Материал: коврики для упражнений на полу, малые формы для коррекции стоп.
Ход:
1. Разминка: упражнения на закрепление правильной осанки.
2. Упражнения стоя и на полу.
3. П/и: «Малютка»; м/п: «Покажи животного»
4. Релаксация: «Животные отдыхают».
3 занятие - Ознакомительное
4 занятие - Закрепляющее
Тема: «Альпинисты»
Материал: коврики для упражнений на полу, палки гимнастические.
Ход:
1. Разминка на укрепление мышечного корсета.
2. Упражнения стоя и на полу.
3.П/и: « Палочка-выручалочка»; самомассаж спины и стоп.
4. Упражнения в висе.
Месяц: **Март**
Тема: «На стройке»
1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - Закрепляющее
Материал: коврики для занятий на полу, массажная дорожка для стоп.
Ход:

1.Разминка: Упражнения со сменой темпа и профилактикой осанки, задания на стопу.
2. Упражнения лёжа на спине и животе.
3. П/и: «Запрещённые движения»; м\п: «Носильщик»
4. Дыхательные упражнения.
3 занятие - Ознакомительное
4 занятие - Закрепляющее

Тема: « Школа мяча»

Материал: коврики для занятий на полу, большие мячи по количеству.

Ход:

1.Разминка: «Дышите - не дышите»
2.Упражнения на ковриках с мячами.
3. П/и: «Закати мяч в ворота ножкой»;м/п « Рисуем ножкой»
4. Релаксация: «Спокойный сон»

Месяц: **Апрель**

Тема: «Птицы в гости к нам летят»

Материал: коврики для занятий на полу, гимнастические скамейки.

1 занятие - Ознакомительное
2 занятие - Закрепляющее

Ход:

1.Разминка: Упражнения на самовытяжение.
2.Комплекс на скамейках.
3.П/и: « Птицы и буря»; м/п « Скатаем колобок» (с массажными мячами)
4. Релаксация «Весна»
3 занятие - Ознакомительное
4 занятие - Закрепляющее

Тема: «Палочка-выручалочка»

Материал: коврики для занятий на полу, гимнастические палки, малые формы для профилактики плоскостопия.

Ход:

1.Разминка: упражнения на профилактику плоскостопия (используя малые формы).
2. Комплекс с палками.
3. П/и: «Жуки»; м/п «Паровозик» (На полу)
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями:

Месяц	Формы работы
Октябрь	Ознакомление с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребёнка.
Ноябрь	Результаты диагностики состояния здоровья ребёнка довести до каждого родителя.

Декабрь	Обучение родителей конкретным приёмам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, виды закаливания и т.д.)
Январь	Подготовить информацию на стендах, папках-передвижках
Февраль	Провести индивидуальные консультации по вопросам оздоровления детей, занимающихся в кружке
Март	Провести «открытый день» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур
Апрель	Демонстрация презентации о работе кружка в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.