

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 301 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 301)

Принято
на заседании Совета МОУ
Протокол № 3
20.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МОУ Детский сад № 301
И.В. Померанцева
20.08.2026 г.



СОГЛАСОВАНО
с учетом мнения родительского комитета
(законных представителей)
Протокол от 20.08.2026 г. № 1

Введено в действие
Приказ № 85-од
от 20.08.2026 г.

Дополнительная образовательная программа познавательной направленности

«Здоровячок»
(модифицированная)

Возраст детей: 4-5 лет
Объем программы: 72 занятия
Срок реализации: 01.09.2026 г. – 31.05.2027г.

Программу разработала:
Юнцева Евгения Федоровна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Волгоград, 2026 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	стр. 3
1.1 Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2 Цель программы.....	стр. 4
1.3 Задачи программы.....	стр. 4
1.4 Ожидаемый итоговый результат.....	стр. 5
2. Содержательный раздел.....	стр. 6
2.1 Содержание программы.....	стр. 6
2.2 Формы организации.....	стр. 6
2.3 Методы и приемы.....	стр. 7
2.4 Формы контроля.....	стр. 7
2.5 Пути реализации программы.....	стр. 7
2.6 Принципы реализации программы.....	стр. 7
3. Организационный раздел.....	стр. 7
3.1 Информационно-образовательная работа с детьми.....	стр. 7
3.2 Перспективный план.....	стр. 8
3.3 Диагностика.....	стр. 9
4. Используемые источники и литература.....	стр. 10

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

В России за последнее десятилетие отмечается значительное ухудшение состояния здоровья детей, уровня физического развития и физической подготовленности детей, что обусловлено действием ряда неблагоприятных факторов экологического, социально-экономического характера, с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении и образовании. По медико-статистическим данным, более 75% детей страдают нарушениями опорно-двигательного аппарата, около 50%- различными хроническими заболеваниями. Для этих детей, как правило, характерно и отставание в физическом развитии, физической подготовленности.

Данная программа направлена на предупреждение и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепления мышц свода стопы. Данная рабочая программа разработана в соответствии с адаптированной основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида №39», уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида №39», СанПиН 2.4.1.3049-13 и парциальных программ: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. Средства: физические упражнения, подвижные игры. Корректирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации, одно из важнейших направлений воспитательной работы в дошкольном учреждении.

Критерии здоровья - гармония физических и духовных сил, уравновешенность нервной системы, способность противостоять различным вредным влияниям. Здоровый ребенок быстрее осваивает необходимые умения и навыки, лучше приспосабливается к смене условий, легче воспринимает предъявляемые к нему требования. Здоровье - важная

предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, природных способностей.

Осанка – показатель здоровья. Ликвидация дефектов осанки и выработка правильной – процесс длительный. Активные упражнения, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, постепенно создают мышечный корсет и формируют правильный динамический стереотип.

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 становится серьезным препятствием к оздоровлению

Программа рассчитана на детей 4-5 лет, сроком на один год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность занятия – 20 мин.

1.2 Цель:

Содействовать укреплению здоровья, улучшению и нормализации физического развития ребенка, формированию ответственного отношения к своему здоровью.

1.3 Задачи:

1. Способствовать нормализации трофики мышц туловища, выработке общей и силовой выносливости этих мышц.
2. Содействовать исправлению (коррекции) имеющегося дефекта осанки.
3. Способствовать укреплению мышц стопы, снятию утомления в отдельных мышечных группах, восстановлению функции стопы, ее рессорного свойства.
4. Повысить общий тонус организма, уровень физической работоспособности.

5. Создать условия для воспитания и закрепления навыка правильной осанки

6. Способствовать более активному взаимодействию детей и родителей в контексте укрепления здоровья.

1.4 Ожидаемый итоговый результат

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств.
2. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
3. Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
4. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
6. Снижение уровня заболеваемости.
7. Овладение навыками самооздоровления.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы:

1. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки: ощущение положения собственного тела в пространстве, получаемое ребенком за счет импульсации в ЦНС многочисленных рецепторов, заложенных в мышцах.
2. ОРУ с предметами и без них: стимулируют и нормализуют функции мышц пояса, верхних конечностей, тазового пояса, брюшного пресса и т.д.
3. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
4. Корректирующие упражнения: обеспечивают исправление деформаций позвоночника за счет подбора упражнений и мышечной тяги в противоположном дефекту направлении.
5. Упражнения в расслаблении: активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.
6. Упражнения для выработки мышечного корсета: для мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища.
7. Упражнения в растягивании: активные упражнения для воздействия на патологически измененный суставно-связочный аппарат с потерей пластичности.
8. Упражнения с гимнастическими палками, с мячами.
9. Упражнения при плоскостопии (сидя на полу, на скамейке, стоя); укрепляют мышечно-связочный аппарат, снимают боль, утомление.
10. Подвижные игры: обеспечивают комплексное воздействие на организм ребенка и высокую эмоциональную насыщенность.
11. Формы контроля: тесты (контрольные упражнения для оценки гибкости и сил мышц брюшного пресса).

2.2 Форма организации:

Групповая (7 человек)

Кружок работает 2 раза в неделю по 20 минут, 72 занятия за учебный

год.

2.3 Методы и приемы:

Вербальные и наглядные; практические.

2.4 Формы контроля:

Тесты (контрольные упражнения для статической выносливости мышц живота, динамической выносливости мышц брюшного пресса).

2.5 Пути реализации программы:

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей, методическая литература).

2.6. Принципы реализации программы:

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
5. Принцип комплексности и интегративности.

3. Организационный раздел

3.1 Информационно-образовательная работа с детьми:

Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.

1. Осмотр детей врачами-специалистами.
2. Взаимодействие медработника ДООУ, врачей – специалистов, администрации ДООУ с родителями по профилактике ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
3. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика инструктором по ФК.
4. Использование специальных упражнений на занятиях.

**3.2. Перспективный план работы кружка ОФП с элементами ЛФК
«Здоровячок» на 2026-2027 уч. г.**

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Диагностика физического развития детей. 2. Распределение детей по группам здоровья	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК №1 Профилактика плоскостопия комплекс №1 3. Дыхательные упражнения «Бульканье», «Шарик»	1. Комплекс респираторной гимнастики 2. Комплекс ЛФК №1 Профилактика плоскостопия комплекс №1 3. Звуковое дыхание по методике- М. Лазарева
Декабрь	Январь	Февраль
1. Корректирующие упражнения для стопы 2. Комплекс упражнений на фитболе. 3. Дыхательные упражнения «Кто самый громкий» 4. Малоподвижная игра «Попади мячом в булаву»	1. Упражнение носовой дыхательной гимнастики 2. Комплекс упражнений на фитболе. 3. Дыхательные упражнения с использованием тренажеров 4. М.п. игра «Выпрямление» «Ножной мяч в кругу»	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК с гимнастическими палками. Комплекс №2 для профилактики плоскостопия 3. Дыхательные упражнения с гантелями 4. Малоподвижная игра «Пятнашки елочкой»
Март	Апрель	Май
1. Корректирующие упражнения для стопы 2. Комплекс ЛФК с гимнастическими палками Комплекс №2 для профилактики плоскостопия. 3. Звуковое дыхание	1. Упражнения для развития абстрактно-логического мышления 2. Комплекс ЛФК №2 Профилактика плоскостопия комплекс №3 3. Игра «Тачки»	1. Физические упражнения прикладного характера 2. Комплекс ЛФК №2 Профилактика плоскостопия комплекс №3 3. Дыхание по

по методике М.Лазарева 4.Игра «Мяч в кругу»		Стрельниковой
--	--	---------------

3.3. Диагностика

Наименование	Описание упражнения	Требования к выполнению
Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, руками тянуться вперед	Выполняются 3 наклона, 4-основной. Результат фиксируется

		(измеряется линейкой) по кончикам пальцев.
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	Сгибание туловища: и.п.- лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги фиксируются.	Подсчитываются количество подъемов туловища в сидячее положение за одну минуту (норма 15-20 раз)
Статистическая силовая выносливость мышц живота	Поднимание ног: и.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища	Оценивается по времени удержания ног под углом 45 градусов (время удержания 40-60 сек.)

Литература:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

№273-ФЗ;

Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш».

З.И. Береснева, Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников, Москва 2008.

Е.И. Подольская, Оздоровление детей в детском сад., АЙРИС ПРЕСС, 2008,

М.Н. Кузнецова, «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) Москва 2009.

Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко, «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Воронеж 2007.

Л.В. Гаврючина, «Здоровье дошкольника. Дыхательная гимнастика для детей»

М.Н. Щетинина, «Оздоровительная работа в ДОУ» Е.Ю.

Александрова.

Журнал «Дошкольная педагогика».