

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНООКТЯБРЬСКОЙ ДЕТСКИЙ САД «ЯБЛОНЬКА»

РЕКОМЕНДОВАНО  
педагогическим советом  
М ДОБУ «Яблонька»  
от « 31 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий М ДОБУ «Краснооктябрьский детский  
сад «Яблонька»



И.В.Козлова

Приказ № 60

2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ  
«Будь здоров»

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная  
Уровень программы: ознакомительный  
Категория и возраст обучающихся: 3-6 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объем часов: 64 часа

Разработчик программы: Соловьева Надежда Васильевна,  
педагог дополнительного образования  
М ДОБУ «Краснооктябрьский детский сад «Яблонька»

пгт. Краснооктябрьский  
2023г.

## **РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

### ***1.1. Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов, имеет физкультурно – оздоровительную направленность. Содержание данной Программы направлено на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, сохранение и укрепление правильной осанки, создание условий для успешной адаптации и социализации ребенка старшего дошкольного возраста при его подготовке к школьному обучению.

### **Актуальность Программы**

Интеллектуальное развитие ребенка невозможно без его физического совершенствования. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени, т. к. на состояние здоровья современных детей оказывают существенное влияние многие факторы:

- наследственность;
- неблагоприятные климатические условия нашего региона;
- ухудшающаяся экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов) .
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в развитии опорно-двигательном аппарате, вызванные нарушением двигательных функций еще во младенчестве. Часто они являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Отставание в развитии двигательных функций начинается в 5-6 месяцев, когда матери начинают сажать малыша, еще не научившегося самостоятельно поворачиваться. Затем разрешают вставать в манеже, когда он еще не научился ползать. Ползание - самая лучшая активная подготовка ребенка к вертикальному положению. Если ребенок не прошел какой-либо этап развития, «перепрыгнул» его с помощью взрослых, то к 2-м годам у него формируется увеличенный поясничный лордоз, усугубляемый слабыми мышцами спины и живота. Таким образом, дети приходят в детский сад с нарушениями осанки, координации и низким уровнем двигательных навыков. Усугубляет нарушение осанки и малоподвижный образ жизни, и избыточная масса тела. Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее

частыми нарушениями опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость, плоскостопие. Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса. Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. Детская стопа по сравнению со взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. На подошве у детей сильно выражена подкожная клетчатка, заполняющая свод стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Кости стоп почти целиком состоят из хрящевой ткани, поэтому они более мягкие, эластичные, легко поддаются деформациям. Мышцы стопы относительно слабо развиты, но играют важную роль в укреплении сводов стопы. Суставно-связочный аппарат стоп еще не сформирован, суставы в сравнении с суставами взрослых более подвижны, а связки, укрепляющие своды стопы, менее прочны и более эластичны. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Объем движений детской стопы больше, чем взрослой, вследствие большей эластичности мышечно-связочного аппарата, поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Однако предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Таким образом, в дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка. В соответствии с выше изложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа лечебно-профилактической физкультуры.

### **Отличительные особенности Программы.**

При разработке программы изучена, проанализирована и использована программа: «Будь здоров» на основе практических пособий «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОО», под ред. Моргуновой О.Н., имеющая отношение к этому виду деятельности. Характерной особенностью Программы является комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей, наличие физиологического обоснования Программы с учетом возрастных особенностей дошкольников.

### **Адресат Программы:**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 6 лет, независимо от уровня подготовки.

**Срок освоения Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается 1 октября и заканчивается 31 мая.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень реализации Программы – ознакомительный. (1 год)**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся по группам. Состав группы – постоянный. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает организационный момент, повторение пройденного, изложение нового материала, его закрепление, обобщение изученного материала и подведение итогов занятия. Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей развития воспитанников педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания.

**Режим занятий:** Занятия проводятся – 2 раз в неделю, продолжительность занятий соответствует возрасту детей, недельная нагрузка составляет от 30 до 50 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка, укрепление связочно – мышечного аппарата торса, рук и ног, укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

### **Задачи программы:**

- обучение координации движений, умению расслаблять мышцы
- увеличение силовой выносливости мышц
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики
- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки
- . -содействовать профилактике плоскостопия.

**1.3.Объём программы -** Для освоения программы запланировано 64 часа в год.

## **1.4.Содержание программы**

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: динамические упражнения для укрепления мышц шеи, спины, связок голеностопа, основные виды движения (ходьба, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), фитбол – гимнастика, подвижные игры, дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используется основной способ организации детей: групповой. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включена разминка для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения. В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе – для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация),

выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры. Занятия проходят в сказочной, образно - ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к уроку на всем его протяжении. В зависимости от возраста детям дается информация о строении собственного тела и работе некоторых внутренних органов. Программа предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мешочки с песком, ганг, мячи различных диаметров, гимнастические палки, маты). Задача родителей состоит в том, чтобы поощрять и стимулировать двигательную активность ребенка, направлять ее в нужное русло. Только совместными усилиями можно привить ребенку любовь к физическим упражнениям и здоровому образу жизни и исправить те ошибки, которые привели к нежелательным последствиям.

### Учебный план Младшая группа (3 - 4 года)

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	7	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».

8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	6	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».
14.	Контрольные испытания		3	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».
<b>Всего часов</b>			<b>72</b>	

### Учебный план Средняя группа (4 - 5 лет)

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».



4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Контрольные испытания		Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>	

**Учебный план  
Старшая группа ( 5 - 6 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
----------	--------------	-------------	-------------------

1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо – громко».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	7	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	7	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».



14.	Контрольные испытания	2	Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	

**Учебный план**  
**Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)**

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	Беседа
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Тихо - громко».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «Быстро - возьми».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	7	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Подвижная игра

			«Мышеловка».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
14.	Контрольные испытания	2	Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Море волнуется».
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	

### **Комплекс упражнений при сколиозе**

При первом взгляде на спину того, или иного представителя общества, сразу становится понятным каково его отношение к жизни. Именно поэтому наличие безупречной осанки — важный элемент во всем внешнем облике человека. Однако, не каждый скажет, что он обладатель идеального позвоночника, и потому позиция «вопросительного знака» не просто желание «удобно ходить», полностью расслабив тело, а вынужденный физический элемент. Но для тех, кто по-настоящему жаждет изменить свою жизнь, и готов уделять внимание себе и своей спине, может воспользоваться предложением ЛФК, регулярно занимаясь упражнениями по лечебной гимнастике.

Упражнения при сколиозе:

1. Необходимо лечь на живот и согнуть руки в локтях, положив лоб на тыльную сторону кистей. Поднимая максимально правый локоть вверх, сделать пружинистые рывки два раза, при этом не поднимая голову и левый локоть. После этого то же самое, в том же ритме сделать левой рукой. Упражнение следует выполнить безостановочно 6-12 раз.

2. Продолжая лежать на животе в той же позиции, стоит поднять туловище, контролируя, чтобы голова находилась на одном уровне с ним. Голова смотрит в пол. Стоит дотронуться лбом сначала до правого локтя, после до левого. Занять изначальное положение.

3. Положение остается прежним. Стоит максимально развести руки по сторонам. Правая рука выводится вперед, левая — назад. Осуществить два ритмичных маха руками. Повторить 6-12 раз, без смены ритма.

4. Оставаясь лежать на животе, необходимо сложить руки в «замок», поднимая верх туловища, поворачивать его в разные стороны, заглядывая «в окошко под мышкой».
  5. Положение остается прежним. Руки стоит «освободить от замка», и положить лоб на тыльные кисти рук. Проводя левой ногой по полу и сгибая ее в колене, дотронуться коленом до левого локтя, или по возможности, до подмышки. Это же упражнение проделать с другой ногой 6-12 раз.
  6. Далее следует перевернуться на спину. Поднять обе руки вверх, и по-очереди подтянуться вверх сначала левой, а после, правой рукой. Мышцы живота должны быть подтянуты, а напряженные ноги крепко прижатыми к полу.
  7. Закончив упражнение, стоит остаться лежать на спине. Поднимая скользящие по полу руки, вверх, выполнить наклоны влево и вправо. Как вариант для разнообразия: сделать то же, но наклоны осуществлять с приподнятым туловищем.
  8. Оставаясь лежать на спине, положить руки на затылок и прижать ноги к полу. Поворачивая туловище направо, не отрывая при этом локоть с ногами от пола, вернуться в исходное положение, и повторить упражнение, но в другую сторону.
  9. Сесть, поставив ноги врозь. поднимая руки, необходимо выполнить круговые движения в боковой части, поочередно правой и левой руками. Глаза должны следить за тем, что делают руки. Начинать упражнение стоит в медленном темпе, постепенно увеличивая его.
  10. Положение сидя остается. Ноги расставлены. Руки разводятся в стороны, и отводятся назад, ладонями вверх. Выполняется два маха руками. Повернуть туловище максимально назад, наклониться вправо, опираясь руками на пол, и постараться дотронуться к полу лбом. Это же сделать и в другую сторону. Как вариант: это же выполнить, но опираясь на руки, поворачиваясь вправо, отводить левую ногу назад.
- После того, как все упражнения будут выполнены, можно считать, что гимнастика прошла более чем успешно, и сколиоз больше не посмеет нагрянуть в гости к вашему позвоночнику.

### ***Упражнения для осанки***

Примерный комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики для дошкольников для формирования правильной осанки:

1. И. п. - основная стойка. Поднять руки вверх ладонями внутрь ("достать потолок"), посмотреть на кончики пальцев, вернуться в и. п. (2-3 раза).
2. "Дровосек". И. п. - руки подняты вверх, пальцы сплетены, ноги врозь - вдох. Выполнить мах руками с наклоном вперед, руки провести между ног - выдох (4- 6 раз).
3. И. п. - основная стойка. Отвести руки назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох (3 раза).
4. "Кошка". И. п. - стоя на четвереньках. Сделать круглую спину (кошка сердится), вернуться в и. п. Дыхание произвольное (4-6 раз).
5. "Пружина". И. п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки подняты вверх. Присесть, вытянув руки вперед (пятки от пола не отрывать). Встать, поднять руки вверх- (6-10 раз).
6. И. п. - стоя, руки вытянуты вперед скрестно. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и. п. - выдох (2 раза).
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжком развести ноги в стороны, затем прыжком соединить их. Дыхание произвольное (15-20 раз).

8. Ходьба по комнате (30-60 с), дыхание произвольное. Затем остановиться и 2 раза сделать глубокий вдох и выдох.

### **Комплекс специальных упражнений при плоскостопии (по В.П. Илларионову)**

Упражнения сидя

- 1 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
- 2 - захватывание стопами мяча и приподнимание его;
- 3 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
- 4 - захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);
- 5 - скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;
- 6 - сдавливание стопами резинового мяча;
- 7 - собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;
- 8 - прокатывание палки стопами;

Упражнения стоя

- 9 - повороты туловища без смещения;
- 10 - пережат с пятки на носок и обратно;
- 11 - полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед;
- 12 - лазания по гимнастической стенке;
- 13 - ходьба по гимнастической палке;
- 14 - ходьба по бруску с наклонными плоскостями;
- 15 - ходьба по ребристой доске;
- 16 - ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;
- 17 - ходьба по поролоновому матрацу;
- 18 - ходьба на месте по массажному коврику



### **1.5. Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы дошкольник *будет знать*: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь*: выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в

подвижные игры. *Будет иметь:* прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры. *Обучающиеся также будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, дыхательные упражнения.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	из них		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1		Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках	2		2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
3	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	3		3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках	3		3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
4.1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя	3		3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении	3		3	Физическое совершенствование с оздоровительной

	упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.				направленностью
6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя	4		4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
6.1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках	4		4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
6.2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя	4	2	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
7	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя	4	2	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
8	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя	5	2	3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
8.1	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками	5	2	3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
9	Ходьба разными видами шага	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
10	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия,	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной

	ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках				направленностью
11	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
12	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
13	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
14	Ходьба разными видами шага	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
15	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
16	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя	3	1	2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
17	Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места	1		1	Открытое занятие с показом контрольных общеразвивающих упражнений
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	



## 2.2.Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время провед. занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	5	15:20-15:45	очная	1	Вводное занятие	Каб. ЛФК	Педагог.на блюд.
2.	октябрь	7-12	15:20	очная	2	Разучивание комплекса ОРУ с флажками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
3.	октябрь	14- 21	15:20	очная	3	Разучивание комплекса ОРУ с обручем, подвижная игра на формирование правильного дыхания	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
4.	октябрь ноябрь	26- 2	15:20	очная	3	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра на внимание, скорость, ловкость	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
5.	ноябрь	3 - 11	15:20	очная	3	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
6.	ноябрь	16-23	15:20	очная	3	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
7.	ноябрь декабрь	25- 7	15:20	очная	4	Повторение комплекса ОРУ с флажками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
8.	декабрь	9 - 21	15:20	очная	4	Разучивание комплекса ОРУ с мячиками, подвижная игра для профилактики плоскостопия	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
9.	декабрь	23-30	15:20	очная	4	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы

10.	январь	11-18	15:20	очная	3	Повторение комплекса ОРУ с флажками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
11.	январь	20-3	15:20	очная	5	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
12.	февраль	8-22	15:20	очная	5	Разучивание комплекса ОРУ с мячиками, подвижная игра для профилактики плоскостопия	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
13.	февраль март	24-3	15:20	очная	3	Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра на формирование правильного дыхания	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
14.	март	7-14	15:20	очная	3	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
15.	март	17-24	15:20	очная	3	Повторение комплекса ОРУ с флажками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
16.	март апрель	29-5	15:20	очная	3	Разучивание комплекса ОРУ на координацию движений, подвижная игра по теме занятия	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
17.	апрель	7-14	15:20	очная	3	Разучивание комплекса ОРУ с гантелями, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
18.	апрель	19-26	15:20	очная	3	Повторение комплекса ОРУ с мячиками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Пед. наблюд.
19.	апрель май	28- 10	15:20	очная	3	Повторение комплекса ОРУ с гантелями,	Каб.	Выполн. практич. работы

						подвижная игра на формирование правильной осанки	ЛФК	
20.	май	12- 19	15:20	очная	3	Занятия фитбол - гимнастика	Каб. ЛФК	Выполн. практич. работы
21.	май	24	15:20	очная	1	Разучивание комплекса ОРУ с флажками, подвижная игра на формирование правильной осанки	Каб. ЛФК	Пед. наблюд

#### **2.4. Условия реализации программы**

Для реализации программы «Будь здоров» необходимы следующие условия:

##### **Материально-техническое обеспечение:**

-Кабинет ЛФК;

-Спортивное оборудование: обручи, мячи, гимнастические палки, фитболы, коврики для занятий, детские гантели, ортопедические дорожки, сухой бассейн;

- ПК и аудио аппаратура

##### **Информационное обеспечение:**

1.Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;

2.Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;

3.Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ,2008 год;

4.Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;

5.Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;

6.Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год

##### **Кадровое обеспечение**

Программу разработал и реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, владеющий знаниями по профилю объединения.

#### **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на этапах обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительный контроль* проводится в начале учебного года в форме выполнения детьми общеразвивающих упражнений для определения уровня физической подготовки воспитанников на начало обучения по программе;

- *текущий контроль* проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения упражнений; успешность выполнения упражнений проверяется в конце каждого занятия путем наблюдения за детьми, анализа выполненных работ вначале самими детьми, затем педагогом;

- *промежуточный контроль* проводится в январе в форме открытого показа занятия; прежде всего учитываются индивидуальные особенности обучающихся, их личный рост.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в виде итогового открытого занятия и позволяет выявить отвечает ли содержание занятий требованиям программы физического воспитания; учитывается ли возраст и уровень физической подготовленности воспитанников; выполняются ли основные физиологические принципы: динамичность физических упражнений, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, использование разных исходных положений, контроль за дыханием занимающихся.

Для мониторинга обучения по Программе используются разнообразные формы и средства контроля. Двигательное развитие детей оценивают по уровням двигательной активности и физической подготовленности. Сущность оценки двигательной активности сводится к оценке индивидуального уровня подвижности детей с тем, чтобы оптимизировать их двигательную деятельность и при необходимости обеспечить ее своевременную коррекцию. По степени подвижности дети делятся на три основные группы: оптимально подвижные, малоподвижные и гиперподвижные. Практические и теоретические знания, умения и навыки учащихся определяются в ходе зачетного занятия, который в себя включает практические задания на выявления умений и навыков, теоретические знания определяются через устный опрос.

## Способы фиксирования результатов

- Отметка уровня достижений детей фиксируется в диагностической карте

№ п/	Фамилия, имя воспитанника	Уровень развития основных физических качеств				Средний балл
		Формирование правильной осанки	Дыхательные упражнения	Профилактика плоскостопия	Корректирующие упражнения	
		Равновесие (ходьба по прямой линии, ходьба с предметами, ходьба с перешагиванием через предметы)	Дыхание (с произношением звуков, без звуков)	Ходьба (на носках, на пятках, по ребристой поверхности)	Упражнения для укрепления мышц (наклоны туловища вперед, приседания)	
1						

## 2.6. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов Программы указываются в диагностической карте. При необходимости (выявлении нецелесообразности какого-либо критерия), количество и содержательная составляющая критериев может корректироваться педагогом в рабочем порядке.

В конце учебного года проводится комплексный анализ достижений воспитанников с учетом результатов итогового контроля, после чего делается вывод о степени освоения ребенком программного материала.

**Результат аттестации.** При проведении аттестации оценивание знаний, умений и навыков фиксируется на трех уровнях:

Высокий уровень	Оптимальный уровень	Допустимый уровень
Выполняет упражнения самостоятельно, правильно, следит за дыханием и осанкой	Выполняет упражнения частично, делает ошибки	Выполняет упражнения с помощью взрослого

## 2.7. Методические материалы

Образовательный процесс проводится в виде очной формы обучения.

### Методы обучения:

- словесные (объяснение, беседа, чтение книг);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов выполнения упражнений);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков).

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, коллективная.

### Формы организации учебного занятия:

- практические занятия,
- упражнения, подвижные и малоподвижные игры
- праздники,
- открытые занятия.

## Педагогические технологии.

В процессе реализации программы «Будь здоров» используются следующие технологии:

1. Индивидуализация в методике и дозировка физических упражнений в зависимости от особенностей заболеваний, общего состояния организма ребенка, физической подготовленности.

2. Систематичность действий подбора упражнений и последовательность их применения.

3. Регулярность воздействия и длительность применения.

4. Нарастание физической нагрузки в процессе курса лечения.

5. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10% – 15% - упражнений обновляются, а 80%-85% - повторяются для закрепления достигнутых успехов в коррекции заболевания).

6. Умеренность в воздействии, чередование нагрузки с отдыхом.

7. От простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

8. Подбор упражнений по анатомическому признаку, выбор исходных положений.

9. Повторяемость упражнений, темп, ритм, амплитуда движений.

10. Дыхательные упражнения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы.
3. Повторение полученных навыков и умений.
4. Показ новых упражнений.
5. Практическая работа.
6. Подведение итогов.

### **2.9. Список литературы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
2. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
3. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2008 год;
4. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век, 2007 год;
5. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
6. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год