

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №24 г. Йошкар-Олы  
«Весняночка»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела дошкольного образования  
управления  
образования администрации  
городского округа  
«Город Йошкар-Ола»

*Васенёва* -Васенёва Т.А.  
« 22 » сентября 2021 г.

ПРИНЯТО:

педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад №24 «Весняночка»  
протокол №1 от 31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №24 «Весняночка»  
*В.В.Кожанова*  
« 1 » сентября 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Крепыш»

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Уровень программы: *базовый*

Категория и возраст обучающихся: *для детей общеобразовательных групп в  
возрасте от 3 до 4 лет*

Срок освоения программы: *1 учебный год*

Объем часов: *32*

Разработчик программы: *Белгузова Марина Викторовна, инструктор по  
физической культуре*

Йошкар-Ола  
2021 г.

# Содержание

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание дополнительной образовательной программы
- 1.5. Планируемые результаты

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы, порядок текущего контроля. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы / Пояснительная записка**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Известно, что все дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от взрослых привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а так же неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

В последнее время увеличилось, и количество детей с отклонением в опорно-двигательном аппарате и у 29-36% детей выявлено плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, нарушение этого фундамента обязательно отображается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на осанку и общее состояние ребенка. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела, необходимо, как можно раньше. Искривление дефектов осанки лучше предупреждать. Успешное решение оздоровительных задач возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.

Занятия оздоровительной гимнастикой по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния.

Таким образом, была составлена рабочая программа (физкультурно-спортивной направленности) «Крепыш» по профилактике нарушения осанки и коррекции плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста. Данная программа рассчитана на один год обучения и опирается на методические пособия Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Е.И.Подольской, «Комплексы лечебной гимнастики для детей 3-4 лет», Л.И.Пензулаевой. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».

#### **Актуальность**

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. В младшем возрасте свод

стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорнодвигательного аппарата в целом. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов что является *отличительной особенностью* данной образовательной программы.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия оздоровительной гимнастикой дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

*Адресат программы* - обучающиеся 3-4 года.

*Срок освоения программы* – 1 учебный год.

*Форма обучения* – очная.

*Уровень программы* – базовый.

*Особенности организации образовательного процесса:* Предполагаемая наполняемость подгрупп по 12 человек. Состав обучающихся постоянный.

*Режим занятий:* Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 15 минут во вторую половину дня.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

Профилактика нарушений осанки и коррекция плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста посредством физических упражнений.

### **Задачи:**

#### **1. Коррекционные:**

- Укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании поперечного и продольного свода стоп.
- Способствовать осознанному овладению правильной походкой: переносить тяжесть тела на внешние края стоп, на параллельную постановку стоп и правильную осанку.
- Применять специальные физические упражнения и массаж для профилактики и коррекции плоскостопия.

- Совершенствовать деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

## **2.Образовательные:**

- Развивать физические качества (гибкость, сила, выносливость).
- Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представления о значимости физических упражнений для укрепления мышц и связок стоп.
- Укреплять физическое и психическое здоровье.

## **2 Воспитательные:**

- Воспитывать привычку сохранять правильную походку.
- Воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу воли.
- Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развивать желание физически самосовершенствоваться.

## **Принципы и подходы к формированию программы «Крепыш»**

Работа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия строится на основе ряда педагогических принципов:

-принцип систематичности

(непрерывность, регулярность проведения занятий); с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения;

-принцип постепенности перехода от лёгкого к сложному;

-принцип постепенного повышения требований и постепенного нарастания физической нагрузки (важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач);

-принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку; индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния здоровья;

-принцип доступности;

-принцип учёта возрастного развития движений;

## **1.3.Объем программы**

Программный материал разработан на 1 учебный год (32 недели), для младших дошкольников. : с октября 2021 по май 2022 года включительно.

## **1.4.Содержание программы**

### **Структура проведения занятий**

Занятие состоит из 3 частей:

#### Подготовительная часть :

- различные виды корригирующей ходьбы и бега
- дыхательные упражнения, упражнения, подготавливающие к основной части занятий,
- самомассаж ,использованием массажных дорожек, массажных мячей.

#### Основная часть:

- общеразвивающие упражнения из разных и.п. (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, животе)
- упражнения для мышц верхних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса и спины
- упражнения для нижних конечностей
- упражнения для мышц шеи
- упражнения в равновесии
- упражнения в лазании
- дыхательные упражнения
- игры, игровые упражнения

#### Заключительная часть (упражнения на координацию движения);

- самокоррекцию осанки;
- упражнения на коррекцию свода стопы, корригирующая, корригирующих дорожках и т.д.)
- дыхательные упражнения
- релаксация

## **1.5.Планируемые результаты**

1.Увеличится количество детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

2.У детей укрепится мышечный корсет, мышцы стопы и голени.

3.Повысится уровень физических качеств: сила, подвижность в суставах, Выносливость.

4. Сформируется потребность в здоровом образе жизни.

### **Итоги реализации Программы:**

фотоотчеты, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

## Раздел 2 .Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш»

№ п/п	Наименование раздела, модуля ,темы.	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / Текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические знания	Практические знания	
1	«Пойдем в поход»	1	-	1	Диагностическая игра-путешествие
2-3	«Листопад»	2	-	2	Игры «Муравейник», «Цветы и садовник».
4-5	«Мы - медвежата »	2	-	2	П./и «Ель, ёлка, ёлочка».
6-7	«Мы - веселые игрушки».	2	-	2	Игровое упражнение «Аист», «Обезьянки».
8-9	«По ниточке»	2	-	2	Игровое упражнение «Танец на канате»,
10-11	«Веселые матрешки»	2	-	2	Упражнения матрешки, каблучки, гармошка.
12-13	«Ловкие зверята»	2	-	2	Упражнения с массажными мячами. «Весёлые ёжики».
14-15	«В гости к снеговiku»	2	-	2	«Молоточки», игра «Загони льдинку».
16	«Мой веселый звонкий мяч»	1	-	1	Контрольные игровые задания и упражнения.
17-18	«Зарядка для хвоста»	2	-	2	Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»
19-20	«Ребята и зверята»	2	-	2	Упражнение «Мы строим дом».
21-22	«Весна в лесу»	2	-	2	Игры «Птицы летят», «Ходим в шляпах»
23-24	«Вот так ножки»	2	-	2	П./и «Донеси платочек».
25-26	«Летчики»	2	-	2	Игровое упражнение

					«Ракета».
27-28	«Веселый колобок»	2	-	2	Упражнение с массажными мячами
29-30	«Будь здоров»	2	-	2	Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»
31	«Туристы»	1	-	1	Подвижные игры. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки
32	«Незнайка в стране здоровья»	1	-	1	Игровые задания и упражнения.
Итого объем программы		32 часа			

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	0.4.10	18.00 18.15	игра путешествие	1	«Пойдем в поход»	Спортивный зал	<b>вводная</b>
2-3	октябрь	11.10 18.10	18.00 18.15	игра	2	«Листопад»	Спортивный зал	
4-5	ноябрь	25.10 1.11	18.00 18.15	игра	2	«Мы - медвежата»	Спортивный зал	
6-7	ноябрь	8.11 15.11	18.00 18.15	игра	2	«Мы - веселые игрушки».	Спортивный зал	
8-9	ноябрь	22.10 29.11	18.00 18.15	игра	2	«По ниточке»	Спортивный зал	
10-11	декабрь	6.12 13.12	18.00 18.15	игра	2	«Веселые матрешки»	Спортивный зал	
12-13	декабрь	20.12 27.12	18.00 18.15	игра	2	«Ловкие зверята»	Спортивный зал	
14-15	январь	10.0.1 17.01	18.00 18.15	игра	2	«В гости к снеговикам»	Спортивный зал	
16	январь	24.01	18.00 18.15	развлечение	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	<b>промежуточная</b>
17-18	февраль	31.01 7.02	18.00 18.15	игра	2	«Зарядка для хвоста»	Спортивный зал	
19-20	март	14.01	18.00	игра	2	«Ребята и зверята»	Спортивный	

		21.01	18.15				зал	
21-22	март	28.02 7.03	18.00 18.15	игра	2	«Весна в лесу»	Спортивный зал	
23-24	март	14.03 21.03	18.00 18.15	игра	2	«Вот так ножки»	Спортивный зал	
25-26	апрель	28.03 4.04	18.00 18.15	игра	2	«Летчики»	Спортивный зал	
27-28	апрель	11.04 18.04	18.00 18.15	игра	2	«Веселый колобок»	Спортивный зал	
29-30	май	25.04 16.05	18.00 18.15	игра	2	«Будь здоров»	Спортивный зал	
31	май	23.05	18,00 18.15	игра	1	«Туристы»	Спортивный зал	
32	май	30.05	18.00 18.15	Итоговое развлече ние	1	«Незнайка в стране здоровья»	Спортивный зал	<b>ИТОГОВАЯ</b>

### 2.3. Условия реализации программы

Занятия по данной программе проходят один раз в неделю продолжительностью 15 минут. С численным составом группы 12 человек. Форма обучения по данной программе очная. Уровень программы стартовый (ознакомительный)

**Кадровое обеспечение:** занятие проводит инструктор по физической культуре. Руководство и контроль, за работой группы, осуществляет старший воспитатель.

### 2.4. Формы порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.

Программы текущего контроля и промежуточной аттестации проходит в виде педагогического наблюдения на занятии.

Проводится три раза в год: начальная – октябрь, промежуточная-февраль, итоговая – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

**3 балла**- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

**2 балла** - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. Но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. Требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

**1 балл** – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. Не готов к самостоятельности.

## **Оценочные материалы.**

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

**1.тест** Для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз 1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

**2 тест** для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз 1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

**3.тест** для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх 1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:

И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно. 1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

## **2.5.Методические материалы.**

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
  - аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
  - физкультурный инвентарь и оборудование.

## **2.6. Список литературы**

1. Халемского Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2001.
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
3. 4. Богина Т. Л Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
4. Ноткина Н. А.. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. - СПб. : Образование, 1993.
5. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
- 6 Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж: 2005 – 109с.
- 7.О.В.Козыревой, «Лечебная физкультура для дошкольников»,
- 8.Е.И.Подольской, «Комплексы лечебной гимнастики для детей 3-4 лет»,
9. Л.И. Пензулаевой. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста».