

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад №135

236016 Калининград ул.Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail: madouds135@edyklgd.ru

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом

МАДОУд/с №135

Протокол №7

от «28» июня 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУд/с №135



/Кадирова М.В.

Приказ №106-О от 28.06.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровый ребенок»

(нормативный срок освоения 1 год,
детьми с 4-5 лет)

Калининград, 2019

1. Пояснительная записка

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Лечебная физическая культура – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. ДОД по лечебной физкультуре содействует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

Лечебная физическая культура широко внедряется в дошкольные учреждения. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость, неспособность удерживать осанку в правильном положении.

Содержание программы позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Содержание данной программы составлено с учетом следующих **принципов:**

- 1) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- 2) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) длительности применения физических упражнений;
- 5) постепенного нарастания физической нагрузки;
- 6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений;
- 7) умеренности воздействия физических упражнений.
- 8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) учета возрастных особенностей.

Методы:

- метод коррекции: специальный (пассивный-лечение положением; активный – специальные корригирующие упражнения), общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)

- метод аутогенной тренировки расслабление-релаксация

- музыкально – ритмический метод.

Основные средства (физические упражнения):

- в равновесии

- корригирующие

- на координацию

- на растягивание

- на расслабление

- дыхательные

- спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание и ползание, метание)

- общеразвивающие и общеукрепляющие (оздоровление и укрепление организма)

- игры (на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные)

- специальные (при нарушении опорно-двигательного аппарата)

- гимнастические (с элементами коррекции, с элементами хореографии).

Программа рассчитана на три года обучения для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Основная форма реализации данной программы – дополнительная образовательная деятельность, которая осуществляется 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для средней группы – до 20 мин, старшей – до 25 мин, подготовительной – до 30 мин. Группы формируются по запросу родителей. Расчет времени осуществляется по детям младшего возраста (если группа разновозрастная), дети старшей подгруппы остаются, младшие уходят с занятия раньше.

Срок реализации программы:

Нормативный срок освоения программы – 1 год

2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе

2.1.Цель освоения программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение всестороннего физического развития.

2.2. Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки, коррекция плоскостопия.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
5. Совершенствовать функций ведущих физиологических систем организма.

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате овладения программой ребенок должен:

1. Иметь представление о правильной осанке.
2. Владеть стойким навыком правильной осанки.
3. Иметь правильное представление о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе.
4. Владеть навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа.

4. Объём программы и виды образовательной работы

Объём программы составляет 23 часа 30 минут (1440 минут)

Группы № темы	Общий объем программы (ч., мин)	Объём программы (час., мин.)		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Средняя группа Темы 1-9	1400 мин	280 мин	1040 мин	80 мин

5. Содержание программы

5.1. Объём программы по темам

Возраст детей 4-5 лет

№ темы	Кол-во занятий	Общий объем програм мы (ч., мин)	Объём программы (час., мин.)		
			Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая часть
Тема 1	8	160	32	88	40
Тема 2	8	160	32	128	-

Тема 3	8	160	32	128	-
Тема 4	8	160	32	128	-
Тема 5	6	120	24	96	-
Тема 6	8	160	32	128	-
Тема 7	8	160	32	128	-
Тема 8	8	160	32	128	-
Тема 9	8	160	32	88	40
Итого:	70	1400мин	280мин	1040мин	80 мин

* Если в состав подгруппы входят дети 3-4 лет, то расчет времени осуществляется по 2 младшей группе до 15 минут одно занятие.

5.2. Содержание разделов образовательной программы

1. Старшая группа. Развитие координационных способностей, функции равновесия. Укрепление мышечного аппарата, корригирующие упражнения для профилактики и коррекции имеющихся нарушений ОДА. Укрепление связок и мышц свода стопы.

5.3. Диагностика освоения содержания программы

Ежегодная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом.

Инструктором по ЛФК проводятся двигательные тесты:

1. Измерение подвижности позвоночного столба вперед (см).
2. Силовая выносливость мышц живота.
3. Наклоны вправо, влево (см).
4. «Лодочка» (сек).

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Таблица 3

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Т.Г. Анисимова,	Формирование правильной осанки и	Волгоград: Учитель, 2012.	Пособие для педагогов и родителей	1

	С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой	коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения		лей	
2.	О.В. Козырева	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)	Москва: Просвещение, 2015.	Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей	1

6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Г.А. Широкова	Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении	Ростов н/Д: Феникс, 2014.	Книга для работников ДОУ	1
2.	О.В. Козырева	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	Москва: Просвещение, 2012.	Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей	1
3.	под ред. И.И. Мирзоевой	О профилактике и лечении плоскостопия у детей.	Калининград.: «Янтарный сказ», 1997	Пособие	1

4.	С.Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гаресеева и др.	Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб.заведений	М.: Издательский центр «Академия», 2006.	Учебник	1
----	--	--	--	---------	---

6.2. Средства обеспечения для освоения программы

6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 5

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио-пособие	
			+	А.И. Буренина «Ритмическая мозайка»
			+	Е. С Железнова «Игровая гимнастика»
			+	Е.С. Железнова «Аэробика для малышей 2-4 года»
			+	Музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности.

7. Материально-техническое обеспечение

7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 6

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	60,6	

7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

№ п/п	Наименование

1.	Мячи малые, средние, массажные, мягкие, мячи-прыгуны
2.	Гимнастические палки, обручи, скакалки, канат, кубики, ленточки, мешочки с песком
3.	Ручные тренажеры, массажные дорожки, туннель, коврики
4.	Скамейка, модули

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программное содержание «Здоровый ребенок» , возраст с 3-5 лет 1 год обучения

Месяц	Нед-я	Мотивация	Ходьба, бег	ЛФК			Равно- весие	Лазание	Дыхат. упражн.	Игры
				Стоя	Сидя	Лежа				
Сентябрь	1	«Путешествие в сказку»	- на носках; - на пятках; - по массирующим коврикам -«Короли и принцессы»	«Сказочный лес»			Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге»	Восхождение и спуск со ступеньки	«Наш носик»	«Карлики и великаны»
			у опоры: -проверка осанки; -приседание, держась за опору	- «Бабочка» - «Паровозик»	«Ножницы»					
	3	«Животный мир»	- «Аист»; - «Гимнаст». - по массирующим коврикам, - в полуприседе; - «Паучки»	С гимнастической палкой	- «Бабочка» - «Паровозик»	На спине: - «воздушная мельница» - «Ролик»	- «Цапля» - с мешочком на голове	«Киска играет с мячиком»	«Часики»	«Делим тортик»- захват кубиков стопами
Октябрь	1	«Стройная спинка»	- на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы.	«Березка»	на коврике		Удерживать правильную осанку после		Дыхание произвольное Релаксация «Я отдыхаю»	«Кот и мыши»

					На коленях: -«толстый» -«тонкий» - «стойкий оловянный солдатик»	Встать, сохраняя осанку	приседания			
	3	«Путешествие по лесу»	- «змейкой»; - через препятствие; - по ограниченной плоскости; - на внешней стороне стопы;	-«Дровосек»; - «Лошадка»	- «лягушка плавает»; - «улитка ползет»	На животе: - «Лодочка»; - «Змея»; - «Червяк»	Удерживать предмет на голове	Ползание по скамейке «Как кошечка»	«Шарлопнул»	«Совушка»
Ноябрь	1	«Морское царство»	«По морскому дну» - по камешкам, по палочкам - через предметы; - по брускам; - по массирующим коврикам	подняться на «палубу»-скамейку	На коленях: - «поднимать чашу с водой»; - «на плоту» - «тянем якорь»	- «рыбка»; - «рыбка ныряет» На спине: - «поплавок»; - «обезьянка на корабле» (ноги за голову)	Держать равновесие на балансирующей доске	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках	«Петух»	«Самолеты»

	3	«Веселый мячик»	- «маленькие»; - «большие»; - по следам, сохраняя правильную осанку; - «Кенгуру» - «Пингвины»	Упр-я с массажным мячиком	Передача мяча соседу, зажимается ступнями ног	На спине: - «собачка» - «медвежонок»	Стоять на одной ножке	На четвереньках толкать мяч головой «Котенок играет с мячиком»	- дуть на шарик «Кто быстрее?» - выдуть теннисный мяч из тарелки	Передача мяча ногами по кругу
Январь	1	«Зимний праздник»	- по наклонной доске; - по ребристой доске; - на носках	- проверка осанки; - «катаемся на лыжах».	- «санки»; - «присядка»; - «сядьте вдвоем»	На спине: - «катать ком»; - «березка»; - «ванька-встанька»	«Пронеси ком, не урони»	- под аркой; - между рейками	«Ежик »	«Танцевальные движения»
	3	«В гости к Умке»	- на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - «по-медвежьи»	У опоры: - проверить осанку	Сидя по-турецки: «восточная гимнастика» - самомассаж стоп	На животе: - «Змея»; - «Кузнечик»; На спине: - «Велосипед»	«Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону)	По шведской лестнице	«Дровосек»	«Самолеты»
Февраль	1	«Льдинки, ветер и мороз»	- «по льдинкам»; - через препятствие; - по ограниченной плоскости; - на внешней стороне стопы	- ходьба с «шапкой» на голове; - поднимаемся на носки, пятки	- «Плывем на льдине» (равновесие на балансире) - «Обнять себя» (гремся)	- «Рыбка ныряет» - «Острая сосулька» (угол)	Ходьба по ограниченной плоскости	По шведской лестнице	Сдуваем снежинку с ладони	«У медведя во бору»

	3	«Народные мотивы»	- ходьба под русскую народную музыку с движениями рук и туловища; - широким шагом; - по мостику с палкой за плечами.	- сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу. -«матрешки»	На коленях: - перекатывать мяч друг к другу руками; - перекатывать мяч друг к другу головой.	На животе: -«бревнышко с мячом»	-«Ласточка» - равновесие на балансире	По канату	«Задует свечу»	Народные игры
Март	1	«Самая красивая»	Проверка осанки у стены, контроль у зеркала: - на носках; - на пятках; - по канату прямо и боком.	С гимнастической палкой и косичкой			Ходьба по скамейке	Вис на гимнастической стенке спиной и лицом: -«кольцо» -«угол»	Несколько раз зевнуть и потянуться	«Придумай фигуру»
	3	«Карнавал животных»	- «Жираф» - «Гусь» - «Мышка» -«Медведь» -«Паук» - «Крокодил» -«Заяц»	ЛФК «Ритмика»					Очищающее дыхание: -«шипеть, как змея»;	«Котята и щенята»
Апрель	1	«Подводный мир»	Как «моряки» -по качающемуся мостику; - по морским камушкам; - по массирующим коврикам	«Плыть» -«брасом»; -«кролем»; -«Дельфин»		На животе: -«Пловец»; -«Коробочка» -«Кольцо»		По-пластунски под дугами	Расслабление под музыку (шум моря)	«Удочка»

	3		<ul style="list-style-type: none"> - через рейки лестницы; - в полуприсяде 	У гимнастической стенки	Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз		Аутогенная тренировка на расслабление	«Со-вушка»
Май	1	«Добрый обруч»	<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - «по-медвежьи» 	С обручем			Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м»	«Стоп»
	3	«Самый сильный»	<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - в полуприсяде; - по массирующим коврикам 	На скамейке	«Кто сильнее?»	По шведской	Лежа на спине, диафрагмальное дыхание	Передача мяча ногами по кругу

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	ЛФК	Равновесие	Лазание	Прыжки	Игры
Сентябрь	2	«Ловкие ножки»	- на носках - на пятках; - на внеш. Стороне стопы;	-по ограниченной плоскости; -по кругу	Сидя и лёжа на спине	Стоять на одной ноге «Аист»	по скамейке: -«как киска» «как змея»	Ножки вместе-ножки врозь	«Займи свой дом»
	4	«На празднике»	- на носках - на пятках; - с различным положением рук; - в приседе - по массажным коврикам	- на носочках - подскоками	На стуле или скамейке	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске	Из круга в круг «Кот и мыши»	«Делим тортик» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами
Октябрь	2	«Гибкий носок»	- на носках - на пятках; - на внеш. стороне стопы;	-по ограниченной плоскости; -по кругу - на носочках - подскоками	-на скамейке и около скамейки; -массаж ступни.	На балансире	Через мостик шагом	Через косички на одной ноге	«Ловкие ноги»

	4	«Балерина»	- гимнастический шаг; - приставный шаг; - на носках	- прыжками через палку - в чередовании быстро-медленно.	- сидя на скамейке - «Балерина танцует»	«Танец» на канате: - ходьба прямо, боком	По бревну на носках	Через канат справа и слева на двух ногах	«Построй пирамидку»
Ноябрь	2	«По следам животных»	- через косички; - «змейкой»; - по массирующим коврикам;	- с чередованием с ходьбой; - «по-обезьяньи»	По ребристой доске	По скамейке с ограниченной поверхностью	На четвереньках по скамейке с мешком на спине	«Кенгуру»	«Волшебные елочки»
	4	«Обезьянки»	- на носках - на пятках; - на внешней стороне стопы;	- с подпрыгиванием до предмета; - галоп	Сидя на скамейке с палкой	Ходьба по буму	- на возвышение по ровной поверхности; - на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты)	«Обезьянки»

Декабрь	2	«Совушка-сова»	- на носках - на пятках; - на внеш. Стороне стопы; - «змейкой»	- по ограниченной плоскости; - «змейкой»; - по кругу	Сидя и лёжа на спине	Стоять на одной ноге, на другой держать косичку	- по скамейке; - «по-медвежьей»	По узкой дорожке на двух ногах	«Совушка – сова»
	4	«Красивые ножки»	- выпадами; - с движениями рук; - с носка	- галоп боком;	На стуле или скамейке	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске	Через косички на одной ноге	«Ловкие ноги»
Январь	2	«Мой веселый звонкий мяч»	- через косички; - по массирующим коврикам;	- в чередовании с ходьбой; - с высоким подниманием бедра;	С косичками	«Танец» на канате: - ходьба прямо, боком	На четвереньках по скамейке	«Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)	«Самолеты» «Одуванчики»
	4	«Новогодний праздник»	- имитация ходьбы лыжника; - с «горки» на «горку»	- с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени назад	Со «снежками» (мячами)	На скамейке «Аист»	По канату: - захват и подтягивание вверх	Через «горку» (гимнастический мат)	«Скажи и покажи»

Февраль

2	«Веселые туристы»	- с мячом в руках; - на носках, мяч вверх; - на пятках, мяч впереди; - на внешнем своде стопы	Между кубиками, с остановкой на сигнал	С мячом	- стоять на набивном мяче; - перешагивание через кубики	На четвереньках, толкая мяч головой	«Пингвины»	«Тишина у пруда»
4	«Гимнасты»	- парами; - по узкой дороге парами; - по ребристой доске, положенной на пол; - с перешагиванием через гимнастические палки	- с преодолением препятствий;	В паре	- из положения сидя по-турецки, руки вперед – встать без помощи рук	По наклонной лестнице со спрыгиванием	- на одной ноге	«Гимнастика»

Март	2	«Аисты»	- «с кочки» на «кочку»; - по массажным коврикам - па канату; - на внешней стороне стопы; - с высоким подниманием колена	- с захлестом голени назад;	- «вяжем ногами»; - массаж стоп; - игра в шарики и кольца; - «Юные художники».		По гимнастической стенке	Спрыгивание со скамейки	«Аисты в гнездах»
	4	«Мамины помощники»	- на носках; - как «лошадки»; - в полуприседе.	- прыжками; - в разных направлениях; - широким шагом;	Стоя у опоры и без опоры	«по мостику» с мешочком на голове	Через качающийся мостик	В длину с места через «ручей»	
Апрель	2	«Прогулка в лес»	По дорожкам «Здоровья».	-врассыпную	С гимнастической палкой, стоя и сидя на полу	- стоять на набивном мяче; - перешагивание через кубики	- Попластунски; - на четвереньках под дугами.	Из обруча в обруч на двух ногах	«Медведь»
	4	«На арене цирка»	- на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы;	- высоко поднимая колени; - мелким и широким шагом	- «Девочка на воздушном шаре»; - «Балерина»; - «Ролик».	Удерживать на голове надувной мяч	По верёвочной лестнице	Через предметы разной высоты и	«Угадай и догони»

			- гимнастическим шагом.					ширины толчком двух ног	
Май	2	Образно-игровое занятие	- «Жираф»; - «Лиса»; - «Гусь».	- «Мышки»; - «Лошадки»; - «Змея»;	В гости к Буратино -Буратино; -Мальвина; -Пьеро; -Лиса Алиса; -Кот Базилио	«Обезьянка лазает по деревьям»(между тумбами деревянная лесенка)		«Пингвины с мячом»	«Все спортом занимаются»
	4	«Аэробика»	- ритмичная ходьба; - с хлопками; - с притопами; - с приседанием; - приставные шаги, руки на пояс.	- под музыку в разном темпе; - с подскоками;	«Аэробика»		«Кто быстрее?» (до кубика по гимнастической лестнице)	Через косичку под музыку	«Море волнуется»

Список литературы.

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», методическое пособие. – Волгоград: Издательство «Панорама», 2006.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 на знания, 2005.
6. Козырева О.Н. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для лечебн.физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение,2005.
7. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/ под общ. ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец»; С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
- 12.Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.