

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО г.Алексин

МБОУ "Борисовская НОШ №26"

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом

Протокол №5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Ананьева Е.А.

Протокол №5
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

ИО директора

 Баляева Т.И.

Приказ №35-д
от «28» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Здоровячок

Составитель: Стойкин В.М.,
педагог дополнительного образования

д. Борисово, 2024 год

Пояснительная записка.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 4-7 лет 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 опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. 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.

не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» 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.

Цели программы.

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи программы.

1. Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
2. Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
4. Формирование мышечного корсета;
5. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

6. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Содержание программы.

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия в кружке «Здоровячок» проводится у детей от 4 – до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год для детей 4 – 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 20 минут – 30 минут.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Гимнастическая стенка;
3. Мячи разного диаметра;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи;
7. Скакалки;
8. Мешочки с песком;
9. Гантельки;
10. Большие и малые кубы;
11. Гимнастические маты;

12. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Оценка эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в

различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Содержание программы

Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.

Подвижные игры:

1) подвижные игры целенаправленного характера

2) подвижные игры тренирующего характера

«Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

В процессе занятий

Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения

Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.

В процессе занятий

Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки:

-комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника

-комплексы упражнений на развитие силы мышц спины

- комплексы упражнения на выносливость

- комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы

Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

-комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы

-комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы

Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната

Ходьба по массажным коврикам, канатам, палок, гантелей и других предметов

Методическое обеспечение:

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 4-5 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

С детьми 5-7 лет с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Моя задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности.

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	6
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	6
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера;	10
5.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
6.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	2
			Итого: 34 часов

Перспективный план работы

№ п/п	Тема занятия
1	<u>«Что такое правильная осанка»</u> 1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/и «Мы – листочки»
2	<u>«Береги своё здоровье»</u> 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/и «Мы – листочки» 4. Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»
3	<u>«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</u> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. ОРУ с гимнастической палкой П/И «Теремок»
4	<u>«Что такое правильная осанка»</u> 1. ОРУ с гимнастической палкой 2. П/и «Ловишка» 3. Релаксация «Покачаемся на волнах»
5	<u>«Гномы в лесу»</u> 1. Разминка «Весёлые шаги»

	<p>2. ОРУ с мячом</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Листья шелестят»</p> <p>4. Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»</p>
6	<p><u>«Почему мы двигаемся?»</u></p> <p>1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>3. П/и «Кукушка»</p>
7	<p><u>«Весёлые матрёшки»</u></p> <p>1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп</p> <p>2. Комплекс «Матрёшки»</p> <p>3. Упражнение «Подтяни живот»</p> <p>4. П/и «Поймай мяч ногой»</p>
8	<p><u>«Смешарики»</u></p> <p>1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки</p> <p>2. ОРУ с гантелями</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Пловец»</p> <p>Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»</p>
9	<p><u>«Вот так ножки»</u></p> <p>1. Разминка «Весёлые ножки»</p> <p>2. Комплекс статических упражнений</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p>
10	<p><u>«Пойдём в поход»</u></p> <p>1. Упражнение «Встань правильно»</p> <p>2. Игровое упражнение «Найди правильный след»</p> <p>П/и «Птицы и дождь»</p>
11	<p><u>Пойдём в поход»</u></p> <p>1. ОРУ с флажками</p> <p>2. Дыхательное упражнение «Рубка дров»</p> <p>3. П/и «Удочка»</p> <p>Релаксация «Слушаем пение птиц»</p>
12	<p><u>«На птичьем дворе»</u></p> <p>1. Разминка «Сорока»</p> <p>2. Комплекс корригирующих упражнений</p> <p>3. Упражнение «Ласточка»</p>
13	<p><u>«Ловкие ножки»</u></p> <p>1. П/и «Найди себе место»</p> <p>2. Упражнение «Бег по кругу»</p> <p>3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</p> <p>4. П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»</p>
14	<p><u>«Учимся правильно дышать»</u></p> <p>1. Упражнение встань правильно</p> <p>2. Комплекс упражнений на дыхание</p> <p>3. Упражнение «Жмурки»</p> <p>4. Упражнение «Буратино»</p>
15	<p><u>«Незнайка в гостях у зимы»</u></p> <p>1. Разминка в ходьбе</p> <p>2. Упражнение «Бег по кругу»</p>

	<p>3. Дыхательное упражнение «Гармошка»</p> <p>4. П/и «Быстро возьми»</p>
16	<p><u>«Снежинки»</u></p> <p>1. Разминка «Летят снежинки»</p> <p>2. Комплекс корригирующих упражнений</p> <p>3. Игра м/п «Карусель»</p> <p>4. Релаксация «Летят снежинки»</p>
17	<p><u>«Ловкие ножки»</u></p> <p>1. Упражнение «Бег по кругу»</p> <p>2. ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Вьюга»</p> <p>4. П/и «Плетень»</p>
18	<p><u>«Мальвина и Буратино»</u></p> <p>1. Комплекс корригирующей гимнастики</p> <p>2. Упражнения для мышц ног</p> <p>3. Упражнение «Буратино»</p>
19	<p><u>«Незнайка в стране здоровья»</u></p> <p>1. Разновидности ходьбы и бега</p> <p>2. Упражнение «Ровная спина»</p> <p>3. Упражнение «Здоровые ножки»</p> <p>4. П/и «Удочка»</p>
20	<p><u>«В гости к лесным зверям»</u></p> <p>1. Разновидности ходьбы и бега</p> <p>2. Упражнение «Ровная спина»</p> <p>3. ОРУ с малым мячом</p> <p>4. П/и «Ловишка»</p> <p>Релаксация «Солнышко»</p>
21	<p><u>«У Лесовичка»</u></p> <p>1. Разновидности ходьбы и бега</p> <p>2. ОРУ со скакалкой</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Вьюга»</p> <p>4. Упражнение «Собери шишки»</p> <p>Релаксация «Ветерок»</p>
22	<p><u>«У царя обезьян»</u></p> <p>1. Ходьба с различным выполнением заданий</p> <p>2. Упражнение «Пройди через болото»</p> <p>3. Упражнение в висячем положении.</p> <p>Упражнение «Положи банан»</p>
23	<p><u>«Будь здоров»</u></p> <p>1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите»</p> <p>2. Игра «Прокати мяч»</p> <p>Упражнения со скакалками</p>
24	<p><u>«Цирк зажигает огни»</u></p> <p>1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп</p> <p>2. Упражнение «Силачи» (с мячом)</p> <p>3. П/И «Карусель»</p> <p>Упражнения на дыхание и расслабление</p>

25	<p><u>«Весёлая тренировка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. П/и «Самый ловкий» 4. Игра м/п «Кто позвал?»
26	<p><u>«В гостях у морского царя Нептуна»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Море волнуется»
27	<p><u>«Цирк зажигает огни»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп 2. ОРУ с обручем 3. П/И «Третий лишний» <p>Упражнения на дыхание и расслабление</p>
28	<p><u>«Весёлая тренировка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. ОРУ с гантелями 3. П/и «Самый ловкий» <p>П/и «Будь внимательным»</p>
29	<p><u>«Кузя в гостях у ребят»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ 3. Упражнение «Ровная спина» 4. П/И «Пятнашки»
30	<p><u>«Палочка-выручалочка»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. Упражнение «Не урони палочку» 4. Релаксация «Отдохнем»
31	<p><u>«Движение и здоровье»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. 2. ОРУ с мячом. 3. Игровое упражнение «Лодочка» <p>Релаксация «отдохнем»</p>
32	<p><u>«Веселые мячики»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег в среднем темпе. 2. Комплекс «Матрешки» 3. Релаксация «Покатай мяч ногой»
33	<p><u>«Вот такие ловкие»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп. 2. П/и «Пустое место». 3. Игровое упражнение «Зайцы в огороде»
34	<p><u>«Веселые ребята»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба на внутренних краях стоп. 2. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. 3. Релаксация «Покатай мяч ногой»

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008