

Республика Карелия  
Администрация Петрозаводского городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа «Детский сад № 127 «Северная сказка»  
(МДОУ «Детский сад № 127»)

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 127»



О.В. Чуевская

« 01 » апреля 2022 год

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Здоровейка»  
Для детей 2- 4 лет  
Срок реализации 2 года**

Автор: Петрова Дарья Геннадьевна  
Инструктор по ФК  
МДОУ «Детский сад № 127»

Г. Петрозаводск  
2022

## Пояснительная записка

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармоничными и развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше.

По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно-поперечное.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой организма ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются независимо от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, определяют меру крепости здоровья. В настоящее время

идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста. Среди них практически пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.С., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

### **Направленность-**

данная общеобразовательная программа предусматривает дополнительное развитие детей дошкольного возраста в области профилактики и коррекции плоскостопия у детей среднего дошкольного возраста средствами физического воспитания. Программа имеет физкультурно—спортивную направленность.

**Новизна.** Новизна дополнительной общеобразовательной программы заключается в использовании физических упражнений в практике коррекционно - оздоровительной работы, направленной на укрепление мышц стопы. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Проводятся они в игровой форме для поднятия эмоционального состояния ребенка.

**Целесообразность** данной программы обусловлена своевременным выявлением деформации стопы и проведением профилактических мероприятий, так как недостаточно четко дифференцирован подход к детям с индивидуальными особенностями здоровья.

### **Актуальность.**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени. Плоскостопие — заболевание прогрессирующее поэтому, чем раньше начата профилактика, тем лучше результаты она приносит. Профилактика плоскостопия должна быть комплексной и направленной на укрепление всего организма. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных

адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят углубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально — положительного тона у воспитанников.

Цель программы — профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

#### 1. Оздоровительные:

- Развитие и коррекция стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
- Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием спортивного инвентаря.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стопы).

#### 2. Образовательные:

- Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

#### 3. Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
- Обеспечение эмоционально — психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке спортивного инвентаря, бережного отношения к нему.

- Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

### **Особенность дополнительной общеобразовательной программы.**

В нашем детском саду развивающая физкультурно—оздоровительная среда. Это всевозможные массажные коврики, дорожки здоровья. С различным наполнителем, поролоновый палочки и трубочки, мешочки с песком и камешками и др. Также была проведена работа по изготовлению нестандартного оборудования, где принимали участие не только педагоги учреждения, но и наши воспитанники и их родители. Дети в домашних условиях совместно со своей семьей изготавливали нестандартное физкультурное оборудование, участвуя во всем его процессе изготовления.

### **Условия реализации программы.**

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения плоскостопия, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей. Данная программа может быть рассчитана на детей, не посещающих дошкольные организации.

Срок реализации программы—2 года:

- 1 год обучения—1 раз в неделю по 15 минут—31 занятие в год
- 2 год обучения-1 раз в неделю по 20 минут—31 занятие в год.

### **Формы организации деятельности на занятии**

Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями. Наполняемость группы - до 10 человек. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу обучения младшие дошкольники должны уметь:

1. Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей.
2. Снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа часто болеющих детей.
3. У ребёнка сформирован навык правильной постановки стопы.
4. У детей сформирована потребность в физических упражнениях.
5. Ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.
6. Сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

## Учебно-тематический план первого года обучения

№ П/ П	Тема	Количество часов
1.	Первичная диагностика	2 часа
2.	«Наши ножки идут по дорожке»	2 часа
3.	«Над рождением»	2 часа
4.	«Гибкий носок»	2 часа
5.	«Балерина»	2 часа
6.	«Носледам»	2 часа
7.	«Обезьянки»	2 часа
8.	«Пожарные на учении»	1 час
9.	«Волшебная скалка»	2 часа
10.	«Забавы зимушки-зимы»	2 часа
11.	«Мой веселый звонкий мяч»	2 часа
12.	«Веселые туристы»	2 часа
13.	«Мамины помощники»	2 часа
14.	«Силачи и акробаты»	2 часа
15.	«Туристы»	2 часа
16.	Итоговая диагностика	2 часа
Итого часов:		31 час

## Содержание программы первого года обучения

№ занятия	Тема	Программное содержание
№1-2 октябрь	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, двигательной подготовленности, и объективных субъективных критериев здоровья (совместно с медицинским персоналом МДОУ)	Создание условий для проведения тестовых заданий; игровой метод; наглядный метод.

№3-4 октябрь	«Нашиноскиидутподорожке»	Ходьба на носках, На пятках, «змейкой»; бегпоограниченнойплоскости,покругу;упражнятьвладаниеипрыжках.Подвижнаяигра «Здравствуй,догони».
№5-6 ноябрь	«Наднерождения»	Ознакомлениесбегомс захлестываниемголеназад,подскокам и;входнаскамейкуисходнеепонаклонной доске; сидя: раскладываниекубиков изахватихстопами.
№7-8 ноябрь	«Гибкий носок»	Обучениеходьбойвыпадами,сдвижение мруквразличныхнаправлениях,наносках ;самомассажступни;прыжкичерезкосич кинаодной ноге.
№9-10 декабрь	«Балерина»	Ходьба приставным шагом, ЛФК угимнастической стенки,прыжкивправо ивлеванадвухногах.Знакомство сподвижной игрой «Вернись на свое место» (повороты приставнымишагами).
№11-12 декабрь	«Последам»	Ходьбаподорожжесотпечатками стоп, сизменениемрасстоянияшага,порембристойдоске,положеннойнапол;ходьба по массирующим коврикам, подеревянными брусками, по коврику «гофр».
№ 13—14 январь	«Обезьянки»	Бегвчередованииисходьбой,с подпрыгиваниемдопредмета; ходьба через палки, спиной вперед, «по-обезьяньи»навнешнейсторонестопы.
№15 январь	«Пожарные на учении»	Ходьбананосках,напятках,перекатом,повороты на месте, подлезаниев обручлицом,боком;лазаниеногимнастическойстенкебокомс переходомнадругиепролеты.
№16-17 февраль	«»Волшебнаяскакалка»	Ходьбапоканату,наносках, руки касаются каната (канат натянут вверху),широкимшагом, выпадами;знакомствосподвижной игрой« Рыбакирыбки».
№18-19 февраль	«Забавы зимушки-зимы»	Имитация <i>ходьбы</i> лыжника,конькобежца. Обучениеигры«запрыгни

		нальдинку»(прыжкаминаоднойноге)
--	--	---------------------------------

		загнать шайбу в круг).
№2 0 - 21 март	«Мой веселый звонкий мяч»	Бег между мячами установка по сигналу, ходьба с набивным мячом в руках; наноска, мяч сверху; напятак, мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; сжатый в коленях иступня мячом. Эстафеты с мячами.
№2 2 - 23 март	«Веселые туристы»	ЛФК с гимнастической палкой, стоя и сидя на полу; лазание по наклонной лестнице; прыжки в высоту с места «Достань шишку».
№2 4 - 25 апрель	«Мамины помощники»	Бег захлестывание голени назад, с установкой по сигналу, на скорость по кругу. ЛФК «вяжем ногами», массаж стоп. Спрыгивание с скамейки.
№ 26-27 апрель	«Силачи и акробаты»	ЛФК и ходьба парами, по узкой дорожке парами, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Бой петухов» (в парах).
№ 28-29 Май	«Туристы»	Ходьба и бег противходом, с сменой направления, «улиткой», по ребристой доске, положенной на пол; ходьба по ограниченной опоресхлопками по коленям.
№ 30-31 май	Итоговая диагностика физического развития и состояния здоровья детей.	Проведение тестовых заданий, визуальный метод.

#### Учебно - тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов
1.	Повторение	2 часа
2.	«Поливаем цветы»	2 часа
3.	«Страус»	2 часа
4.	«Турпоход»	2 часа
5.	«На арене цирка»	2 часа
6.	Образно — игровое занятие	2 часа
7.	Занятие с элементами аэробики	2 часа
8.	«Матрешки»	1 час
9.	«Морское путешествие»	2 часа

10.	«Медвежата»	2 часа
-----	-------------	--------

11.	«Оловянный солдатик»	2 часа
12.	«Зайчики»	2 часа
13.	«Попурри»	2 часа
14.	«Силачи»	2 часа
15.	Занятия с элементами аэробики	2 часа
16.	Итоговая диагностика	2 часа
Итого часов:		31 часа

### Содержание программы второго года обучения

№	Тема	Программное содержание
№1-2 октябрь	Повторение последнего занятия «Туриста»	Ходьба и бег противходом, со сменой направления, «улиткой», по ребристой доске положенной на пол; ходьба по ограниченной опоресхлопками под коленями.
№3-4 октябрь	«Поливаем цветы»	Ходьба на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, последам и по канату, с «кочки» на «кочку». «Юные художники» карандаш зажат пальцами ноги стопы.
№5-6 ноябрь	«Страус»	Ознакомление равновесию «Ласточка», ЛФК стоя у опоры и без опоры. Бег прыжками, в разных направлениях, широким шагом, со сменой ведущего. Игра «С подушкой на спине».
№7-8 ноябрь	«Турпоход»	ЛФК с гимнастической палкой; ходьба по дорожкам «Здоровья», бег в разных направлениях со сменой ведущего; прыжки с обручем, обруч над двумя ногами, меняя расстояние между ними.
№9-10 декабрь	«На арене цирка»	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, гимнастических шагом, по канату, по кругу и в два круга; подвижная игра «Продаем горшки», «Догони».
№11-12	Образно — игровое	В гости к Буратино. ЛФК: Буратино, Мальчик

№13-14 январь	Занятия с элементами аэробики	Ритмичная ходьба, ходьба с хлопками, с притопами, с приседанием, приставные шаги, руки на пояс; ЛФК «Аэробика».
№ 15 январь	«Матрешки»	ЛФК «Матрешки»; игровое упражнение «Достань мяч»; подвижная игра «Зайцы и волк».
№ 16 -17 февраль	«Морское путешествие»	Ходьба в полуприседе, на внешней стороне стопы, медленный бег на носочках; упражнение «правильная осанка»; разучивание упражнения «лодочка», дыхательное упр. «Теплоход».
№ 18-19 февраль	«Медвежата»	Комплекс ЛФК «Медвежата». Ходьба с различным положением рук. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!»
№ 20-21 март	«Оловянный солдатик»	Приседание, ходьба в полуприседе, сохраняя осанку; ОРУ лежа; ходьба по наклонной плоскости; упр. «Оловянный солдатик».
№ 22-23 март	«Зайчики»	Ходьба «гусиным шагом», на носках, на внешней стороне стопы; подвижные игры: «Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног».
№ 24-25 апрель	«Попурри»	Игровые упражнения с мячами, с гимнастическими палками; подвижная игра «Зайцы в огороде»
№ 26- 27 апрель	«Силачи»	Ходьба по гимнастической палке, ЛФК с гимнастической палкой сидя; игровое упражнение «Кто быстрее?»
№ 28- 29 май №	Занятия с элементами аэробики	Ритмичная ходьба, ходьба с хлопками, с притопами, с приседанием, приставные шаги, руки на пояс; ЛФК «Аэробика».
№ 30-31 май	Итоговая диагностика физического развития и состояния здоровья детей.	Проведение тестовых заданий, визуальный метод.

\*На каждом занятии проводятся упражнения на релаксацию, упражнения на развитие мелкой моторики рук, зрительная и дыхательная гимнастика.

С целью профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются без обуви. Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

### **Методическое обеспечение**

Материально-техническое оснащение, оборудование для успешной реализации программы необходимо следующее:

- аудио аппаратура, CD диски с записью музыки к комплексам упражнений,
- массажные коврики, массажеры для ног и спины, индивидуальные коврики,
- гимнастические скамейки и лестницы, ребристые доски, гимнастические палки,
- массажные мячи, камешки, мешочки с песком,
- пособия для зрительной гимнастики (ориентиры напольные, потолочные, настенные, индивидуальные, игрушки, «темные очки» и пр.)
- пособия для дыхательной гимнастики (ленточки, ветряки, листочки, перья, комочки из ваты и т.п.),
- гантели, кубики, мячи разных размеров, ленты.

### **Список средств обучения**

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка, лестница, наклонная доска, канат, маты гимнастические, скамья гимнастическая, кубики, доска ребристая, тренажёр, массажные дорожки и др.

Инвентарь: скакалки, теннисные ракетки, теннисные шары, теннисные мячи, бадминтон,

дуги, обручи, кегли, гимнастические палки, мячи: большие, средние, маленькие, пластмассовые, волейбольные, баскетбольные.

### **Механизм определения результативности программы**

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится в форме наблюдений при проведении фронтальных и индивидуальных НОД два раза в год:

- Вводный — октябрь;
- Итоговый — май.

Цель мониторинга: усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговое занятие в форме игр, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее

планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Что является одним из методов проведения мониторинга. В течение всего года отслеживание проходит под постоянным контролем старшей медсестры в форме наблюдения за деятельностью руководителя кружка, анализа занятий. По результатам повторных планов, осмотра врачом-педиатром в конце года, подводится результат работы кружка. По ней можно судить, как проходит мониторинг в данном виде деятельности.

### **Специальные условия для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми инвалидами.**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе обучения грамоте и чтению кружка «Здоровейка» с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий, обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных методов обучения и воспитания, специальных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здание организации, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение программы кружка «Здоровейка» обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки обучения по программе могут быть увеличены с учетом особенностей психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами обеспечивается:

а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению; адаптация официального сайта организации, информационно телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

б) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху: предоставление надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

в) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные и другие помещения.

Численный состав подгруппы может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей инвалидов, инвалидов. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами могут быть организованы как

совместно с другими обучающимися, так и в отдельных кабинетах, группах.

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов определяются индивидуальной адаптированной образовательной программой.

Общие принципы и правила:

- индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала, и средств наглядности, динамические паузы);
- использование методов, активизирующих познавательную деятельность, развивающих их устную речь.
- проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности;

Эффективными приемами воздействия на эмоциональную и познавательную

сферу обучающихся с особенностями в развитии являются:

- игровые ситуации;
- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы, особенно в области лица и кистей рук.

## Список литературы

1. Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. — Санкт—Петербург. Детство-пресс, 2013 г.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. Москва. Просвещение. — 2003 г. 4. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет. — Москва. Творческий центр. -2004 г.
3. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский — 3-е изд. — М.: Сов. энциклопедия, 1991. — 688 с.
4. Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ, Москва — 2005 год  
3. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников, Ростов на дону «Феникс» - 2005 год
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления программно-методическое пособие, Линка — Пресс Москва 2000 год
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ — практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
8. Шестакова Т.Н., Логвина Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников, пособие для педагогов и медицинских работников, Минск «Полынь» 2000 год
9. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением развития, Санкт—Петербург «Детство-пресс» - 2002 год
10. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников, Ростов на Дону «Феникс» - 2005 год