

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом МАДОУ
«Детский сад № 92»
протокол от 01.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАДОУ «Детский сад № 92»
от 30.09.2025 № 168/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЙКА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Коньшева Жанна Анатольевна

Пояснительная записка

Проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания детей дошкольного возраста. Как свойство развивающегося организма осанка является статическим понятием и может нарушаться в дошкольном, возрасте при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Правильное формирование осанки в значительной степени зависит от состояния стопы, изменение которой влияют на положение позвоночника, что в свою очередь отражается на осанке.

Известно, что осанка развивается в процессе индивидуального становления под воздействием системы физического воспитания, поэтому наиболее эффективным средством профилактики нарушений осанки и стопы у детей дошкольного возраста является специальная (корректирующая) гимнастика, направленная на гармоничное развитие мускулатуры, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Направленность программы.

Программа направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни. Включает в себя накопление теоретических знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями, стимулирование ребенка активно включаться в процесс физического воспитания; а воспитательно-оздоровительная работа направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки детей.

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.

Клюева Н.М. Корректирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

«Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» (К.К. Утробина)

Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 – 7 лет (профилактика и лечение).

Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 – 7 лет).

Основные цели программы:

1. Формирование у дошкольников жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
2. Организация познавательной деятельности детей по приобретению знаний, умений и навыков о способах укрепления собственного здоровья.
3. Развитие личности ребенка через двигательную сферу.

Достижение вышеназванных целей возможно при решении оздоровительных, образовательных и воспитательных **задач**:

1. Формирование естественных изгибов позвоночника, развитие свода стопы; укрепление связочно-суставного аппарата, мышц спины, пояса верхних конечностей, брюшного пресса.
2. Сообщение элементарных сведений об организме, физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.
3. Формирование двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья, развитие физических качеств.
4. Воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Комплектование детей для занятий в оздоровительной группе проводится с учетом их общего функционального состояния, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Продолжительность реализации программы 6 месяцев – 42 занятия (с декабря по май). Занятия проходят 2 раза в неделю, от 6 до 8 занятий длительностью 30 минут.

Курс обучения делится на три периода. При нарушении осанки в подготовительном периоде (1,5-2 месяца) используются знакомые упражнения малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

Основной (3-3,5 месяца) и заключительный (2-2,5 месяца) периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Для этой группы разработаны комплексы специальных упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, игры и упражнения с использованием мячей – массажеров.

Структура занятия:

1. Разминка с разными видами ходьбы (5 минут)
2. Освоение ОРУ и дыхательных упражнений (15 минут)
3. Веселый тренинг – (3 минуты)
4. Подвижная игра с элементами корригирующей гимнастики (5 минут)
5. Релаксация (3 минуты)

Предполагаемые результаты по реализации программы:

- применение системы комплексов упражнений с использованием нетрадиционных методик, позволит не только существенно повысить оздоровительный эффект занятий, но и развить физические качества детей;
- увеличение показателей силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости позвоночника;
- сокращение количества воспитанников имеющих нарушения осанки и плоскостопия.

Материально – техническое обеспечение:

- резиновые мячи диаметром 15-20 см
- массажные мячи диаметром 7 см
- гимнастические палки L – 55см и L - 80см
- тренажеры для стоп ног (массажер «Колибри»)
- сухой бассейн
- гимнастическая стенка
- наклонные доски
- гимнастические скамейки
- мешочки (вес 400г)
- мячи – фитболы диаметром 45-55см

Содержание обучения

декабрь		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Королева осанки»	-Сообщить детям цели и задачи занятий в кружке, о роли физических упражнений в укреплении организма. -Развивать познавательный интерес детей к своему организму и его возможностям -Воспитывать интерес к занятиям физической культурой	-беседа об осанке человека - чтение рассказа «Почему кукла Людья не умеет сидеть?» - и/у «Ах, ладошки, вы ладошки» - п/и «Тише едешь – дальше будешь»
«Стройная спинка»	Обучать общеразвивающим упражнениям на укрепление мышц спины, брюшного пресса, связочно-суставного аппарата стопы; обучать дыхательным упражнениям.	- комплекс № 1-2 для коррекции осанки -проверка осанки у опоры -ходьба по ребристой доске -д/у «Остудить чай»
«Мы тоже можем так»	Определить стартовую силу мышц спины и брюшного пресса. Выявить знания детей о своем организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности. Выявить отношение детей к своему здоровью.	-и/у «Удержи листочек» - и/у « Лодочка» - релаксация « Я отдыхаю» -перфокарты и вопросы для детей о здоровье
Предметно-образное занятие	Закрепить двигательные умения и навыки, обеспечивающие укрепление мышц спины, брюшного пресса, развивать гибкость, обучать дыхательным упражнениям.	- комплекс № 1-2 для коррекции осанки -и/у «Кошка лезет под забор» -«Индеец в дозоре» -д/у «Толстый» - выдох, «Тонкий» вдох, сидя на коленях
январь		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Морское царство»	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознано и красиво. Развивать гибкость, умение владеть своим телом и управлять движениями. Воспитывать интерес к занятию через игровые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> • и/у «Рыбка», « Поплавок», « Подними чашу с водой» - ходьба по камешкам массажным дорожкам -п/и «Дельфины» -д/у «Нырание под воду»-задержка дыхания -релаксация « Сон на берегу моря»
«Гибкий носок»	Обучать детей специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стоп.	- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. -Массаж ступни -ходьба по наклонной доске -п/и «По ровненькой дорожке»

		- д/у «Воздушный шар»
«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать у детей физические качества: ловкость, мышечную силу, волевые качества; упражнять в равновесии, управлять движениями на возвышенности и ограниченной площади; Заинтересовать детей играми с мячом	-Комплекс № 3-4 -ходьба по следам, сохраняя правильную осанку. -п/и «Колобок» -д/у «Кто быстрее?» (выдуть теннисный шарик из тарелки)
«Палочка – выручалочка»	Закрепление навыков правильной осанки; развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость.	- Комплекс № 3-4 -Проверка осанки у стены -ОРУ с гимнастической палкой -д/у «Раздувайся наш шар» -п/и «Ходим в шляпах» -шуточная релаксация
февраль		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Зимние забавы»	Закрепить знания детей об осанке. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать координацию движений.	-Комплекс «Лесная сказка» на коррекцию осанки. -и/у «Пронеси ком –не урони» -и/у «Греем руки» (на растягивание и расслабление) -массаж «Снеговик»
«Веселые туристы»	Закрепление навыков правильной осанки; развивать двигательные навыки детей, профилактика плоскостопия.	-Комплекс №5 – 6 -Ходьба по ограниченной опоре с хлопком под коленом -и/у «Достань шишку» (прыжок в высоту с места) -п/и «Перейди болото»
«Мороз, льдинки и ветер»	Закрепить упражнения на формирования навыка правильной ходьбы, укрепление мышц формирующих свод стопы.	-и/у «идем по тонкому льду»(ходьба по массажным дорожкам) -комплекс игрового характера -п/и «Мороз – Красный нос» -расслабление под музыку «Шум моря»
Образно – игровое занятие	Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; закреплять навыки правильной осанки	- Комплекс №5 – 6 -и/у «Качалочка». «Крокодил», «Достань мяч» «Маленький мостик» -п/и «Ходим в шляпах» - д/у «Змея шипит» -релаксация
март		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Волшебная скакалка»	Продолжать обучать детей специальным упражнениям направленным на. укрепление	- Комплекс №1 для профилактики плоскостопия - ходьба по канату

	мышц стопы, приемам самомассажа стопы, дыхательным упражнения	- прыжки через скакалку - п/и «Ловкие обезьянки» (сбор палочек ногами) - массаж стоп на массажерах «Колибри»
«Карнавал животных»	Совершенствовать двигательные умения и навыки через подражательные упражнения; Воспитывать ловкость, выносливость, быстроту реакции.	-и/у «Жираф», «Гусь», «Крокодил», «Паук», «Цапля» - «Зверобика» - музыкально-ритмические упражнения, - игры-эстафеты « Зоологические забеги» - очищающее дыхание
«Веселая лесенка»	Совершенствовать двигательные умения и навыки обеспечивающие укрепления всех групп мышц; развивать гибкость, воспитывать желание самостоятельно выполнять физические упражнения.	-Проверка осанки у опоры; - ЛФК у гимнастической стенки - ходьба по наклонной доске - п/и «Пожарные на учении»
«Маугли»	Дать детям представление о гимнастике йогов, закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании. Развивать двигательную память, ловкость и гибкость. Воспитывать уверенность в своих силах.	- тест на проверку дыхания - д/п «Мартышки» - «Ловись,рыбка» ф/м «Я позвоночник берегу»

апрель

Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Береги свой позвоночник»	Закрепить знания детей о позвоночнике как об основе костно-мышечной системы. Развивать общую выносливость. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	- Зарядка – настрой -Комплекс №7-8 (с гимнастической палкой) - Массаж «Зайкин огород» -п/и «Ходим в шляпах»
«Дружные пары»	Совершенствовать навыки правильной осанки; развивать гибкость; воспитывать умение выполнять упражнения в парах.	- Комплекс ОРУ в парах - Массаж «Зайкин огород» п/и «Придумай фигуру»
«Силачи и акробаты»	Развивать у детей физические качества: ловкость, мышечную силу, быстроту реакции	- Комплекс ОРУ в парах - Ползание по скамейке на спине - Дорожка препятствий и/у «Угадай и покажи»
«Йога – скоп»	Закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на	- «Поза венка», «поза дельфина», «Поза свечи», «Поза кошки» - и/ аутотренинг « Я здоров»

	дыхании, развивать гибкость; продолжать обучать приемам самомассажа стопы. Сообщать элементарные сведения о жизнедеятельности организма, о роли физических упражнений.	-д/у «Змея шипит» - п/и «Затейники»
май		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
Игровое занятие	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; добиваться точного и выразительного выполнения всех упражнений; развивать быстроту, ловкость, выносливость. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной активности.	- Комплекс №7-8 (с гим. палкой) - п/и «Веселые медвежата» - гимнастика для ног - п/и «Венок» - релаксация «Я отдыхаю»
«Конкурс красоты»	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознано, быстро, красиво; повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям, воспитывать красоту движений; учить владеть своим телом в движении, заботиться о своем здоровье.	- Проверка осанки у стены. -Комплекс№ 9-10 (девочки – с мячом, мальчики – с набивным мячом 1кг) - массаж ног - д/у «Спящая красавица просыпается» -п/и «Придумай фигуру»
«Наши ножки идут по дорожке»	Продолжать обучать приемам самомассажа стопы. Воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями	-Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. - Специальные упражнения с массажным мячом. - «Кто быстрее?» лазание по гимнастической лесенке. - релаксация
«Укрепи свое здоровье»	Закрепить знания детей о строении человека. Продолжать обучать приемам массажа биологически активных точек. Развивать у детей познавательный интерес к своему телу и его возможностям. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Беседа «Что я делаю, чтобы быть здоровым» - Массаж «Неболейка» - Комплекс№ 9-10 (девочки – с мячом, мальчики – с набивным мячом 1кг) - п/и «Совушка» - Релаксация (муз. пьеса «Играют маленькие волны)»

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины

Цель: Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.
Для определения силовой выносливости мышц туловища рекомендуются следующие тестовые задания:

Тест № 1. Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса

Ребенок ложится на спину на пол. Руки лежат вдоль туловища.

Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45° (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Секундомер выключается после касания ногами пола.

Норма для детей 4-5 лет – 30 с -1 мин.

для детей 6 – 7 лет – 1 - 1,5 мин.

Тест № 2. Определение силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот. Медленно делает упражнение «лодочка» (включается секундомер). Ребенок удерживает позу максимально возможное время.

Секундомер выключается после касания рук и ног пола.

Норма для детей 4 – 5 лет – 20с – 1 мин

для детей 6 – 7 лет – 1-2 мин

Тест №3. Наклон вперед на гимнастической тумбе.(гибкость)

При выполнении испытания (*теста*) на гимнастической тумбе участник по команде выполняет два предварительных, наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком минус, ниже знаком плюс.

1. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. М; «Просвещение», 2003 -112с.
2. М.Н. Ключева. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007 -80с.
3. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. колл. авт. - М; ТЦ «Сфера», 2006 (приложение к журналу «управление в ДОУ»)
4. Г.И. Кулик , Н. Н. Сергиенко. Школа здорового человека – М; ТЦ «Сфера»,2006 -86с.
5. Л.Ф. Тихомирова. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль; Академия развития 2007.
6. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М; «Новая школа»,1994г – 228с.
7. А. А. Потапчук. Лечебные игры и упражнения для детей – СПб:Речь,2007 - 99с.

Литература для детей.

1. Научно – популярное издание. Все обо всем. Мое тело. М; ООО «Издательство Астрель» 2002
2. Л.В. Баль, В.В.Ветров Букварь здоровья. М; творческий центр «Сфера»,2001
3. Г.Зайцев. Уроки Айболита
4. Г.Зайцев. Уроки Мойдодыра
5. М. Витковская. О том как мальчуган здоровье закалял.
6. С. Прокофьева, Г.Сапгир. Румяные щеки.
7. Б.Заходер. сказка «Мишка Топтыжка»
8. С. Михалков Про мимозу
9. ИржинаСтременьова. Я - человек, Ты – человек. –М., «Детская литература» 1991

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807196

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026