

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
«Ручеёк» Смоленского района Смоленской области

Принято на заседании педагогического совета от 30 августа 2024 года Протокол № 1	Утверждаю: Заведующий МБДОУ д/с «Ручеёк» И.В. Соловец 30 августа 2024 год
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------



## **Программа физкультурно – оздоровительного объединения «Чемпионы» на 2024 – 2025 учебный год**

**Возраст воспитанников: 4-5 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

Мамоненкова О.А.

воспитатель первой квалификационной категории

Лубня, 2024 г.

## Сетка занятий ЧЕТВЕРГ – 15.40

### Содержание

- пояснительная записка
- учебный план
- содержание учебного плана
- календарный учебный график
- методическое обеспечение программы

### Пояснительная записка

**Н. М. Амосов:**

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье... »

Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы («Чемпионы») - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья) .

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей

неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

#### **Общее положение**

Помещение для кружка «Здоровячок» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г, Уставом МБДОУ.

#### **Цель программы**

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

#### **Направленность (профиль) программы**

Физкультурно-спортивная

## **Задачи программы**

### *Оздоровительные*

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

### *Образовательные*

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### *Воспитательные*

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

## **Актуальность программы**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

## **Пути реализации программы**

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду) .

### Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

## Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Здоровячок» проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра).

Программа рассчитана на 36 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 608 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и

наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Здоровячок» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

### **Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Первичный осмотр детей педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Осмотр детей врачами-специалистами: хирург, ортопед, невропатолог, педиатр.
3. Тестовое обследование первых признаков сколиоза и плоскостопия у детей всех возрастных категорий
4. Использование специальных упражнений на занятиях.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
  2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
  3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
  4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.
- Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:
- информация для родителей на стендах, папках-передвижках,

консультации

• демонстрация видеофильмов о работе, проводимой в ДОУ по коррекции осанки и нарушению плоскостопия, укреплению организма детей.

### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.»

## Учебный план

№	Название темы	Количество часов
1	<b>Сентябрь</b> «Что такое правильная осанка»	1
2	«Льдинки, ветер и мороз»	1
3	«Береги свое здоровье»	1
4	«Путешествие в страну «Спорта и Здоровья»	1
5	<b>Октябрь</b> «Почему мы двигаемся?» (познавательное)	1
6	«Веселые матрешки»	1
7	«По ниточке»	1
8	«Ловкие зверята»	1
9	«Зарядка для хвоста»	1
10	<b>Ноябрь</b> «Вот так ножки»	1
11	«Ребята и зверята»	1
12	«Пойдем в поход»	1
13	«Веселые танцоры»	1
14	<b>Декабрь</b> Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	1
15	Закрепление правильной осанки.	1
16	«Учимся правильно дышать , чтобы помочь позвоночнику»	1
17	«Мальвина и Буратино»	1
18	«Незнайка в стране здоровья»	1
19	<b>Январь</b> Закрепление правильной осанки	1
20	«Мы куклы»	1
21	«Мы танцоры»	1
22	<b>Февраль</b> «Путешествие в страну «Шароманию»	1
23	«Поможем Буратино»	1
24	«У царя обезьян»	1
25	<b>Март</b> «Отгадай загадки»	1

26	«Детский старт-нейджер»	1
27	«Будь здоров»	1
28	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1
29	<b>Апрель</b> «Самомассаж стоп»	1
30	«Веселый колобок»	1
31	«Цирк зажигает огни»	1
32	«Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия»	1
33	«Игрушки»	1
34	<b>Май</b> «В гостях у морского царя Нептуна»	1
35	«Цветочная страна»	1
36	Диагностика	

### Календарное планирование.

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	«Что такое правильная осанка (обучающее)»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	04.09
2	«Льдинки ,ветер и мороз»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. ОРУ 3. ОВД 4. Игра «Делим торт»	10.09
3	«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»	17.09
4	Путешествие в страну «Спорта и Здоровья».	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	24.09

5	«Почему мы двигаемся?»(познавательное)	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	01.10
6	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	08.10
7	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»	15.10
8	«Ловкие зверята»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу»	22.10
9	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот»	29.10

		4.Релаксация «Море»	
10	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	05.11
11	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. 4. Релаксация под звучание музыки	12.11
12	«Пойдем в поход»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	19.11
13	«Веселые танцоры»	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	26.11

14	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Ласточка»	04.12
15	Закрепление правильной осанки.	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	03.12
16	«Учимся правильно дышать»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Комплекс упражнений на дыхание. 3. Упражнение «Жмурки» 4. Упражнение «Буратино»	10.12
17	«Мальвина и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики» 3. Упражнения для мышц ног. 4. Упражнение «Буратино»	17.12
18	«Незнайка в стране здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения	24.12

		«Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	
19	Закрепление правильной осанки.	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах»	14.01
20	«Мы куклы»	1. Комплекс пластической гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы» 3. П/И «Ходим в шляпах»	21.01
21	«Мы танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим торт» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	28.01
22	«Путешествие в страну «Шароманию»	1. Упражнение «Надуем шары» 2. П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 3. Релаксация «Шарик»	04.02
23	«Поможем Буратино»	1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино»	11.02

		стать красивым»	
24	«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе. 4. упражнение «Положи банан»	18.02
25	«Отгадай загадки»	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. П/И «Заводные игрушки» 3. Игра «Собери домик»	04.03
26	«Детский старт-нейджер»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине».	11.03
27	«Будь здоров»	1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите» 2. Игра «Прокати мяч» 3. Упражнения со скакалками.	18.03
28	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения. 4. П/И «Не урони»	25.03
29	Самомассаж стоп	1. Упражнение с массажными мячами.	01.04

		2. Упражнение «Рисуем ногами. 3. Релаксация «Спокойный сон»	
30	«Веселый колобок»	1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами.	08.04
31	«Цирк зажигает огни»	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление.	15.04
32	Закрепление правильной осанки	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в висе. 3. П/И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»	22.04
33	«Игрушки»	Задания и конкурсы	29.04
34	«В гостях у морского царя Нептуна»	1. Упражнение «Море» 2. Игра «Отлив-прилив» 3. Упражнение «Собери камушки» 4. Игра «Спрыгни в море» 5. Игра «море волнуется»	06.05
35	«Цветочная страна»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Дыхательное упражнение «Подыши	13.05

		одной ноздрей» 3. Упражнение «Колючая трава» 4. Упражнения с обручами 5. Релаксация «Поливаем цветочки»	
36	Диагностика Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?»		20.05 27.05

## Диагностика

### Методики тестирования

#### *Метод тестирования нарушения осанки*

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко  
тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

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) .

## Методическое обеспечение программы.

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и

оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.

19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.

21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.

24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66.

**Занятия:**

наш спортивный зал