

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 52»**

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 52»  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 52»  
О.В. Белозуб

**Программа дополнительного образования  
детей дошкольного возраста  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок-сибирячок»  
(оздоровительная гимнастика)  
Срок реализации 1 год**

Разработала: Гурова Т.А.,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

## 1. Целевой раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Ничто так не истощает и не разрушает человека,  
как продолжительное физическое бездействие.

*Аристотель.*

Настоящая программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста.

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 цель программы «Здоровячок-сибирячок» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Современные дети, к сожалению, все меньше времени уделяют занятиям спортом. Все чаще ребенка можно увидеть сидящим у телевизора, за компьютером или игровой приставкой. 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.

Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма болезням, корректируют недостатки развития. Задачи приобщать детей к активной двигательной жизни, формировать потребности в здоровом образе жизни наиболее полно решаются в программе «Здоровячок – сибирячок»

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, и включает различные упражнения коррекционной гимнастики, которые являются основой для оздоровления и развития детского организма, формирования сознательного стремления занимающихся к здоровому образу жизни. Они служат профилактикой и коррекцией заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, плоскостопия), дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы и т.п., а также способствуют быстрому восстановлению сил и работоспособности.

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок-сибирячок» направлена на:

- общее укрепление детского организма;
- осуществление своевременной коррекции растущего организма;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- укрепление иммунной системы.

Предложенная система физических упражнений в сочетании с общеукрепляющими средствами, такими как: закаливающие процедуры, нетрадиционные методики (суджок терапия, стретчинг, фитбол-гимнастика) внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как плоскостопие, нарушения осанки и искривления позвоночника (кифоз, лордоз, сколиоз).

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется, и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Естественно, что проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам воспитания ребенка дошкольного возраста.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** – сохранение и укрепление физического здоровья детей, развитие общефизических качеств, укрепление и своевременная профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

#### **Задачи программы:**

##### *Оздоровительные*

1. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.
2. Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

##### *Образовательные*

1. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

##### *Воспитательные*

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера: целеустремленность, выносливость.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### 1.3. Физиологические особенности детей 3 – 7 лет

Период от 3 до 7 лет представляет собою дошкольный возраст, отличающийся от старших периодов детства более быстрым темпом развития. Для психики ребёнка, развития его речи и моторики этот период особенно продуктивен. **К 3 годам** нормально развивающийся ребёнок владеет почти всеми основными движениями и начинает их реализовывать в свободной двигательной деятельности. В течение всего дошкольного возраста двигательные навыки совершенствуются, развиваются и двигательные качества ребёнка. На 4 году жизни ходьба сохраняет неравномерность длины шага, разброс ног и параллельную постановку стоп. Ребёнок совершает много дополнительных движений в виде боковых раскачиваний, шарканья и шлёпанья стоп, легко теряется прямое направление. В динамике бега отмечаются значительные сдвиги, появление скрестной координации рук и ног, фаза полёта к 4 году жизни встречается более чем у половины всех детей, возрастает скорость бега. На 4 году жизни совершенствуются прыжки в высоту, хотя одновременный отрыв обеих ног от опоры наблюдается лишь у 85% детей. Бросание и метание совершенствуются без координированных движений туловища. Равновесие достигается с трудом и легко утрачивается. При выполнении общеразвивающих упражнений ребёнок так же легко теряет координацию. **На 5 году** увеличивается длина шага и замедляется темп ходьбы. Бег приобретает более координированный характер, общая длина шага в беге также удваивается, у всех детей наблюдается фаза полёта. Прыжки с места детям 5-го года жизни удаются с отрывом обеих ног, развивается прыжок в длину, но приземление ещё не координировано. Бросание развивается за счёт дальности, в то время как точность попадания ещё недостаточна. **На 6-7-м годах** жизни все двигательные навыки характеризуются большей точностью. Ходьба становится координированной, исчезают лишние движения, длина шага ещё более возрастает, шаги равномерны, постановка стоп, перекаат с пятки на носок, движения рук приближаются к физиологической норме. Дефекты ходьбы у больных детей

либо при задержке физического развития у детей старшего школьного возраста особенно заметны, так как у них движения не автоматизированы. Могут наблюдаться неестественные, напряжённые движения рук и ног, вялая, тяжёлая походка, неправильная постановка стоп. Во время занятий оздоровительной гимнастикой дети дошкольного возраста постепенно совершенствуют навык ходьбы. Чем старше дети, тем большее внимание следует обращать на сохранение при ходьбе правильной осанки, добиваться лёгкой непринуждённой ходьбы. Бег у детей старшего дошкольного возраста становится энергичным, шаг ритмичным, движения рук и ног координированными, возрастает длина шага и скорость бега. Благодаря хорошей координации движений во время бега можно давать различные задания на изменение направления движения, на временные и пространственные ориентировки. Хорошо развито у детей 6-7 лет лазание, как в горизонтальном, так и в вертикальном направлениях, движения рук и ног при этом согласованы, развивается их перекрёстная координация, хотя легче удаётся детям лазание одноимённым способом (поочерёдные движения левой рукой и ногой, правой рукой и ногой). **К 6 годам** появляется навык пружинистого приземления при прыжке с перекатом с носка на пятку или с пятки на носок, но он наблюдается не у всех детей, мягкость приземления вырабатывается медленно, координация движений при толчке, полёте и приземлении зависит от длительности и характера применяемых упражнений. Из возрастных физиологических особенностей ребёнка дошкольного возраста, безусловно, учитываемых в методике занятий, помимо закономерностей становления основных двигательных навыков, следует иметь в виду особенности координации движений. Сама по себе работа скелетных мышц является обязательным физиологическим условием произвольных движений. Такая координация обеспечивается сложным взаимодействием центральных нервных механизмов и вырабатывается медленно. В раннем возрасте многие двигательные акты не чётки, имеют как бы диффузный характер, в то время как в дошкольном возрасте они приобретают уже определённую чёткость. Смена диффузных двигательных реакций целенаправленными, с участием лишь необходимых мышц, происходит в результате систематических упражнений и зависит от физического воспитания. В дошкольном возрасте у детей наблюдаются сопутствующие основным различные ориентировочные движения, которые, наряду с механизмом двигательно-связочных тренировок, способствуют совершенствованию координации двигательных актов. Практический вывод из этих физиологических данных заключается в необходимости создания условий для осязательных ощущений, сопровождающих мышечную работу во время упражнений. Точность выполнения упражнений, обеспечиваемая пособиями, исходными положениями, помощью инструктора по оздоровительной гимнастике, обуславливает необходимую импульсацию с мышц и развитие координационных взаимоотношений. Меньшее значение в дошкольном возрасте (как и в раннем) имеет зрительный контроль, не обеспечивающий выполнение движения с достаточной точностью, хотя в дальнейшем значение его возрастает, а с закреплением стереотипа двигательных реакций возникает возможность и таких высших форм регуляции, как коррекция движения по речевой инструкции.

**У 5-6 летних** детей точность пространственных ориентировок увеличивается, **в 7 летнем** возрасте выполнение заданных движений становится ещё более точным. Зрительный контроль способствует улучшению ориентировки.

С большим трудом дети-дошкольники дифференцируют темп движения, поэтому сохранение ритма упражнений и их темпа лучше удаётся при сопутствующих дополнительных сигналах: ритмическое музыкальное сопровождение, чёткая команда, метроном и т.п. **У детей 5-7 летнего** возраста всё большее значение приобретает вторая сигнальная система (действия по речевой команде, словесный инструктаж), в связи, с чем объяснение предстоящих действий уже занимает соответствующее место в методике занятий. Усложнение высшей нервной деятельности ребёнка, имеющее значение для освоения определённых двигательных навыков, заключается в том, что в старшем дошкольном возрасте появляется способность удерживать в памяти программу из нескольких упражнений.

Занятия с детьми дошкольного возраста проводятся в форме групповых и малогрупповых занятий. Ведущей формой, как и в другие периоды детства, является

занятие. Оно строится по тем же принципам, но в организации и методике его проведения учитываются особенности дошкольного возраста.

Так, при занятиях с детьми **3-5 лет** в связи с имеющийся и усугубляющейся при заболеваниях неравномерностью в развитии движений у разных детей применяется индивидуальный способ организации на занятиях. А при хорошо усвоенных всеми навыках – фронтальный способ, т.е. одновременное выполнение упражнений всеми детьми.

У детей старшего дошкольного возраста длительность занятий увеличивается до 25 мин, чему способствует продолжительность периода активного внимания, достигающего 15-20 мин и более. При выполнении упражнений инструктор контролирует точность всего движения в целом и его деталей, и добивается правильного, красивого выполнения упражнений. Для развития пространственных ориентировок используются задания с переменной направления движений, с одновременным выполнением разных двигательных действий.

#### **1.4. Ожидаемые результаты освоения программы**

- Повышение уровня физического развития дошкольников;
- Улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы и как следствие снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета;
- Совершенствование техники выполнения индивидуальных упражнений для опорно-двигательного аппарата.

**Методы отслеживания успешности овладения воспитанниками содержанием программы:** наблюдение за деятельностью детей на открытом занятии – соревновании, 1 раз в год, в мае.

## **2. Содержательный раздел**

Дополнительная образовательная программа носит комплексный характер и включает в себя:

- закаливающие процедуры (водные, воздушные и световоздушные);
- комплексы упражнений для глаз;
- нетрадиционные методики (су-джок - нетрадиционная терапия кисти и стопы, ходьба по камушкам с водой);
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж (игровой);
- фитбол-гимнастика;
- стретчинг гимнастика – упражнения на растягивания;
- элементы детской аэробики;
- механотерапия – использование тренажеров (велотренажёр, вибротренажер, беговая дорожка, степпер)

**На всех этапах оздоровительной гимнастики решаются следующие задачи:**

- выработка правильной осанки;
- постановка правильного дыхания;
- улучшение координации движений;
- увеличение подвижности суставов;
- улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- увеличение силы и выносливости мышц;
- коррекция осанки;
- приобретение спортивных навыков;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка;
- закаливание.

### **Структура занятий:**

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Типы занятий:**

Занятие тренировочного типа. Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях со спортивным инвентарем – это мячи, обручи, «султанчики» и другие.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, челночный бег, наклон вперед из исходного положения сидя и т.д.)

Круговой метод тренировки – это выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу.

### **Методы и приемы обучения:**

#### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

#### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

#### Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### Тематический план занятий:

М-ц	Тема	Кол-во занятий
Сентябрь	«Я на мячике сижу»	8
Октябрь	«Руки, ноги, голова - из чего же сложен Я?»	8
Ноябрь	«Физкультура - добрый помощник моему здоровью»	9
Декабрь	«Я ни баба и не дед, мне всего-то 3 - 7 лет. Плечи буду расправлять, подбородок поднимать»	6
Январь	«Правильная обувь - залог здоровой стопы»	7
Февраль	«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	8
Март	«Точечный массаж, су-джок терапия, как профилактика простудных заболеваний»	8
Апрель	«Зачем нам нужны упражнения для глаз»	8
Май	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	9

**Каждое занятие включает в себя следующие элементы:**

#### Практические навыки

- подготовительные упражнения (основные группы упражнений),
- упражнения для коррекции нарушений осанки;
- овладение техникой прямохождения (последовательность обучения),
- упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;
- упражнения на формирования мышечного корсета;
- упражнения, направленные на формирование техники правильного и лечебного дыхания;
- овладение комплексом упражнений для глаз;
- овладение техникой фитбол-гимнастики (использование коррекционных мячей);
- использование тренажёров (велотренажёр, вибротренажер, беговая дорожка, степпер)

Игровые упражнения - являются частью занятия, помогают закрепить и усвоить элементы специальных и общеразвивающих упражнений. Эмоциональная разгрузка.

#### Водные процедуры

- ванна с камешками;

#### Воздушные и световоздушные ванны

Физические свойства воздуха его газовый и ионный состав, температура оказывают благотворное действие на организм ребёнка при закаливании.

#### Босохождение

Одна из процедур закаливания.

#### Дыхательные упражнения

Один из важнейших методов общей реабилитации.

#### Гимнастика для глаз

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата зачастую страдают близорукостью, и включение данного вида гимнастики является необходимостью.

#### Музыкотерапия.

Применение музыкального сопровождения на занятиях оздоровительной гимнастикой это - введение музыкальных игр и упражнений как средства развития слухового внимания ребёнка, чувства ритма, пространственных представлений, координации движений, коммуникативных навыков. Музыкально - ритмические композиции развивают творческие возможности ребёнка, дают ему богатый опыт общения, наполняют жизнь радостью и яркими впечатлениями.

#### Художественное слово.

Освоению каждого упражнения способствуют стихотворные строчки, которые приучают ребёнка выполнять упражнения, координируя движения и речь. Этот приём особенно важен

для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, так как индивидуальный внутренний ритм часто или ускорен, или наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей часто изменён тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц необходимо в работе. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребёнком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса.

#### Пальчиковая гимнастика.

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук, пальчиками с предметами, пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

#### **Методические приёмы**

1. Показ упражнений, пояснение, разучивание.
2. Применение наглядных схем.
3. Имитация упражнений.
4. Исправление ошибок.
5. Оценка и самооценка двигательных действий.
6. Соревновательный эффект.
7. Контрольные задания.
8. Игры и игровые упражнения.

#### **Используемые упражнения**

<b>стопа</b>	<b>осанка</b>
<b>первый этап</b>	
Упражнения без предметов: - движения пальцами ног; - повороты; - круги; - перекаты; - пружинящие движения с сопротивлением; - ходьба и бег по ровной наклонной плоскости.	Упражнения из положения стоя: - принятие правильной осанки; - корригирующая ходьба; - удержание равновесия; - удерживание предмета на голове; - самовытяжение.
<b>второй этап</b>	
Упражнения с предметами: - ходьба и бег по массирующим коврикам; - захваты предметов, удержание их и бросание; - перекатывание мячей разных размеров; - упражнения на равновесие.	Упражнения из положения, сидя на полу, стуле, скамейке: - принятие правильной осанки; - с потягиванием; - с сопротивлением; - ходьба на коленях и на четвереньках.
<b>третий этап</b>	
Упражнения на снарядах и приспособлениях: - смена угла наклона лесенки, мостика, дорожки; - ходьба по ребристым доскам; - ходьба по специальным дорожкам. - прыжки на малом батуте.	Упражнения из положения, лёжа на животе и на спине: - самовытяжение; - сопротивление; - с предметами; - в парах; - с помощью инструктора.

#### **Календарно - тематический план работы**

##### **I квартал**

Базовая часть	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
---------------	----------	---------	--------





				*	*	*
				*	*	*
				*	*	*
				*	*	*
Упражнения для тренировки зрительного анализатора.	На каждом занятии по 1 - 2 упражнения.					
Дыхательные упражнения.	На каждом занятии.					
Закаливающие процедуры.	На каждом занятии.					
Самостоятельные занятия в игровой деятельности.	*	*	*	*	*	*
Вариативная часть						
Самостоятельные занятия корректирующей направленности.	Использование в основной части занятия и в индивидуальной работе с детьми.					

### 3. Организационный раздел

**Возраст детей** - программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3 - 7 лет, которые объединяются на занятия в подгруппы по возрасту с 3 до 5 лет и с 5 до 7 лет.

Наполняемость группы – не более 13 детей.

**Срок реализации программы** составляет - 1 год (сентябрь - май).

**Программа предусматривает 2 занятия в неделю**, во второй половине дня.

**Продолжительность одного занятия:** 30 мин.

**Занятие включает в себя водные процедуры (ходьба по камушкам):** 2 - 3 мин.

#### Материально – техническое обеспечение

1. Зеркальная стенка
2. Форма-модель детской стопы (резиновые)
3. Коврик «Травка», «Массажная дорожка»
4. Гимнастические мячи-фитболы (различного диаметра)
5. Амортизатор ручной
6. Гантели (200 – 250г).
7. Шарики и кольца су-джок
8. Сухой бассейн
9. Обручи разного диаметра (пластмассовые и металлические)
10. Велотренажер ременный «Artlina»
11. Лечебный комплекс «Забота»
12. Степпер (степ-ходьба)
13. Тренажёр для ходьбы
14. Электромассажёр
15. Канат матерчатый
16. Шнуры веревочные
17. Тоннель поролоновый (Альма)

18. Ребристые доски
19. Кубы, валики;
20. Мячи разных размеров;
21. Гимнастические палки;
22. Мелкие резиновые, деревянные, пластмассовые и другие игрушки;

#### **Список литературы.**

1. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва «Владос» 1999г.
2. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. «Развивающая педагогика оздоровления». Москва 2000г.
3. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. «Здоровьесберегающие технологии». Москва, Ставрополь 2003 г.
4. Лечебная физкультура и профилактическая гимнастика (практическая энциклопедия). Москва «Эксмо» 2004г.
5. Лечебная физкультура для дошкольников «Просвещение» Москва 2003г.
6. О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников». Москва «Просвещение» 2003г.
7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей». С - Питербург. «Речь». 2001 г.
8. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие Т.Ц. «Учитель», 2005г.
9. Управление дошкольного образовательного учреждения Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Москва 2005г.
10. Ю.Ф. Змановский. «Здоровый дошкольник». Москва 2001г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587502

Владелец Белозуб Оксана Викторовна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023