

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Шанс» ЯМР

Согласовано:  
Педагогический совет  
От «30» мая 2022 г.  
Протокол № 2



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровинка»**

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Автор-составитель:**  
**Попова Екатерина Николаевна,**  
педагог дополнительного образования

п. Щедрино  
2022 год

## 1. Пояснительная записка

Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Еще в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом спорта считается борьба, которая возникла у пещерных людей. Вспоминая Древнюю Грецию, там уже была масса разных ее видов, а также бега, метание копья и диска, гонки на колесницах.

Спорт — это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Здоровье – это важнейшая составляющая благополучия человечества, одно из важнейших прав человека, а также одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Реформы в системе здравоохранения, уменьшение профилактической работы, безграмотность современных родителей негативно повлияли на здоровье детей. Жизнь в современном мире предъявляет высокие требования к состоянию здоровья людей и особенно маленьких детей. Сегодня проблема здоровья особенно остро встает в дошкольном и школьном возрасте. Рождение больных детей не только медицинская проблема, но социальная и педагогическая. Именно в детстве можно привить ребенку полезные привычки, которые останутся на всю его жизнь.

**Новизна** данной образовательной программы, в том, что материал занятий преподносится в игровой форме, применяется широкий спектр инновационных средств. Особенно активно в образовательном процессе используются возможности информационных технологий. Так же программа направлена на развитие морально волевых и нравственных качеств.

**Актуальность** - сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальных проблем нашего времени.

Сегодня на состоянии здоровья детей оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия.

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

Важно, как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Нарушением опорно-двигательного аппарата так же является плоскостопие-деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь.

В соответствии с вышеизложенным, я понимаю необходимость работы по профилактике плоскостопия и нарушение осанки.

В целях укрепления опорно-двигательного аппарата была разработана программа «Здоровинка».

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия по физической культуре развивают морально-волевые способности, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Программа **физкультурно-спортивной** направленности предназначена для детей 5 – 6 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью для занятий в учреждениях дополнительного образования детей, без специального отбора. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 72 часа. Продолжительность занятия 30 минут.

Срок реализации программы 1 год.

**Цель программы** - профилактика нарушений осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

*оздоровительные*

1. Формировать правильную осанку
2. Содействовать профилактике плоскостопия

*образовательные*

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

*воспитательные*

1. Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и интерес к занятиям физической культурой.

#### **Ожидаемый результат**

1. Уметь следить за правильной осанкой.
2. Уметь самостоятельно выполнять упражнения.
3. Уметь использовать комплексы упражнений в повседневной деятельности.

К концу обучения дети должны:

*знать:*

- что такое нарушение осанки и плоскостопие
- причины возникновения данных нарушений
- какие упражнения следует использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки

*уметь:*

- выполнять физические упражнения самостоятельно.
- выполнять упражнения с предметами и без предметов.
- четко следовать словесной инструкции педагога при выполнении упражнений

#### **Формы подведения итогов**

Три раза в год проводятся контрольные зачеты по теоретической и практической подготовке, проводятся контрольные занятия, открытое занятие для родителей.

## 2 – 3. Учебно-тематический план. Содержание

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Тео рия</b>	<b>Прак тика</b>	<b>Все го</b>
1	Беседа по ТБ	Закрепить основные правила поведения в спортивном зале	2		2
2	Встреча с доктором «Айболитом»	Беседа о здоровье и о таких заболеваниях и нарушениях как нарушение осанки и плоскостопия	1		1
3	Беседа «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Какие бывают упражнения, и какое оборудование можно использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	1		1
4	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки, развитие силы мышц стоп.		2	2
5	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки, укрепление силы мышц стоп.		2	2
6	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки. Развитие ловкости и меткости		2	2
7	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки. Развитие координации движений		2	2
8	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Учить правильно держать осанку.		2	2
9	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не боеем никогда!»	Развитие двигательной активности, ориентировке в пространстве, воспитание выдержки, самостоятельности.		1	1
10	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не боеем никогда!»	Укрепление мышц стоп		2	2
11	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не боеем никогда!»	Развитие разных форм двигательной активности.		2	2
12	Спортивное развлечение	Укрепление мышц рук.		2	2

	«Со спортом дружим мы всегда, не боеем никогда!»				
13	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Развитие двигательной активности, ориентировке в пространстве, самостоятельности.		<b>1</b>	<b>1</b>
14	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышц брюшного пресса.		<b>2</b>	<b>2</b>
15	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышц спины		<b>2</b>	<b>2</b>
16	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Формирование осанки, укрепление мышечной системы		<b>2</b>	<b>2</b>
17	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Развитие навыка самомассажа.		<b>2</b>	<b>2</b>
18	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышечного корсета.		<b>2</b>	<b>2</b>
19	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Выполнение упражнений на мячах		<b>2</b>	<b>2</b>
20	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Выполнение упражнений на стуле		<b>2</b>	<b>2</b>
21	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы)		<b>1</b>	<b>1</b>
22	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Формирование правильной осанки, укрепление мышц стоп.		<b>2</b>	<b>2</b>
23	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие мышц спины.		<b>2</b>	<b>2</b>
24	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие двигательной активности.		<b>2</b>	<b>2</b>
25	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие физических качеств.		<b>2</b>	<b>2</b>
26	Спортивный досуг	Укрепление мышц стоп и		<b>2</b>	<b>2</b>

	«Выше, дальше, быстрее!»	голени.			
27	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие навыка самомассажа.		2	2
28	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Формирование навыка держать осанку.		2	2
29	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Укрепление мышечной системы		2	2
30	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Развитие силы мышц спины, ног, стопы, способствование развитию координации движений, ловкости		1	1
31	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц		2	2
32	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Формирование правильной осанки, укрепление и развитие силы мышц стоп		2	2
33	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц		2	2
34	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц рук.		2	2
35	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц брюшного пресса.		2	2
36	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц спины.		2	2
37	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц ног. Развитие координации движений, ловкости		2	2
38	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Формирование осанки, укрепление мышечной системы.	1	1	2
39	Спортивное развлечение «Здоровяки»	Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты)		2	2
<b>ИТОГО</b>			<b>5</b>	<b>67</b>	<b>72</b>

## **4. Обеспечение**

### **4.1. Методическое обеспечение**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся:

1. *фронтальный* - одновременная работа со всеми обучающимися
2. *коллективный* - организация взаимодействия между всеми детьми
3. *индивидуально-фронтальный* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповой* - выполнение заданий малыми группами, последующий показ результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Скамейки гимнастические;
2. Маты гимнастические;
3. Палки и обручи гимнастические;
4. Скакалки.

## **5. Формы аттестации и оценочные материалы**

В течение учебного года педагогом проводится аттестация обучающихся: начало года – середина года – конец учебного года.

Показатели фиксируются в таблице: Контрольно-измерительные материалы (Приложение 1).

## **6. Список информационных источников**

1. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики нарушения осанки и плоскостопия – М.:2008г.
2. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в детском образовательном учреждении - М.:2005г.
3. Янкелевич Е.Н. Осанка и плоскостопие - М.:1956г.
4. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – СПб.: 2013г.
5. Сухарева М.Н Гигиена детей – М.: 1986г.
6. Жиллов Ю.Д., Сердюковская Г.Н. Окружающая среда и здоровье детей – М.: 1977г.
7. <https://www.maam.ru/detskijasad/metodika-napisaniya-i-trebovaniya-k-programam-dopolnitelnogo-obrazovanija.html>



## Контрольно-измерительные материалы

№	ФИ ребенка	Входящий контроль		Текущий контроль		Заключительный контроль		Примечание (мотивация ребенка)
		Теоретические знания	Практические умения	Теоретические знания	Практические умения	Теоретические знания	Практические умения	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

**Высокий уровень** – ребенок знает, что такое нарушение осанки и плоскостопие, причины возникновения данных нарушений, может рассказать какие упражнения следует использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

**Средний уровень** - ребенок не знает, что такое нарушение осанки и плоскостопие, причины возникновения данных нарушений, но может рассказать какие упражнения следует использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

**Низкий уровень развития** - ребенок не знает, что такое нарушение осанки и плоскостопие, причины возникновения данных нарушений, не может рассказать какие упражнения следует использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

**Высокий уровень** – ребенок самостоятельно выполняет физические упражнения с предметами и без них, четко следует словесной инструкции педагога при выполнении упражнений на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

**Средний уровень** – у ребенка возникают трудности при выполнении физических упражнений.

**Низкий уровень** – ребенок выполняет физические упражнения с помощью педагога.

## Календарный учебный график

№	Название темы	Содержание	Часы	дата
1	Беседа по ТБ	Закрепить основные правила поведения в спортивном зале	2	сентябрь
2	Встреча с доктором «Айболитом»	Беседа о здоровье и о таких заболеваниях и нарушениях как нарушение осанки и плоскостопия	1	сентябрь
3	Беседа «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Какие бывают упражнения, и какое оборудование можно использовать для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	1	сентябрь
4	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки, развитие силы мышц стоп.	2	сентябрь
5	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки, укрепление силы мышц стоп.	2	сентябрь
6	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки. Развитие ловкости и меткости	2	октябрь
7	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Формирование у детей правильной осанки. Развитие координации движений	2	октябрь
8	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Учить правильно держать осанку.	2	октябрь
9	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не бодем никогда!»	Развитие двигательной активности, ориентировке в пространстве, воспитание выдержки, самостоятельности.	1	октябрь
10	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не бодем никогда!»	Укрепление мышц стоп	2	октябрь
11	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не бодем никогда!»	Развитие разных форм двигательной активности.	2	ноябрь

12	Спортивное развлечение «Со спортом дружим мы всегда, не болеем никогда!»	Укрепление мышц рук.	<b>2</b>	ноябрь
13	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Развитие двигательной активности, ориентировке в пространстве, самостоятельности.	<b>1</b>	ноябрь
14	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышц брюшного пресса.	<b>2</b>	ноябрь
15	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышц спины	<b>2</b>	декабрь
16	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Формирование осанки, укрепление мышечной системы	<b>2</b>	декабрь
17	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Развитие навыка самомассажа.	<b>2</b>	декабрь
18	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Укрепление мышечного корсета.	<b>2</b>	декабрь
19	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Выполнение упражнений на мячах	<b>2</b>	январь
20	Спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	Выполнение упражнений на стуле	<b>2</b>	январь
21	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, силы)	<b>1</b>	январь
22	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Формирование правильной осанки, укрепление мышц стоп.	<b>2</b>	февраль
23	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие мышц спины.	<b>2</b>	февраль
24	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие двигательной активности.	<b>2</b>	февраль
25	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие физических качеств.	<b>2</b>	февраль

26	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Укрепление мышц стоп и голени.	2	март
27	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Развитие навыка самомассажа.	2	март
28	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Формирование навыка держать осанку.	2	март
29	Спортивный досуг «Выше, дальше, быстрее!»	Укрепление мышечной системы	2	март
30	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Развитие силы мышц спины, ног, стопы, способствование развитию координации движений, ловкости	1	март
31	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц	2	апрель
32	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Формирование правильной осанки, укрепление и развитие силы мышц стоп	2	апрель
33	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц	2	апрель
34	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц рук.	2	апрель
35	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц брюшного пресса.	2	май
36	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц спины.	2	май
37	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Укрепление мышц ног. Развитие координации движений, ловкости	2	май
38	Спортивное развлечение «Азбука здоровья»	Формирование осанки, укрепление мышечной системы.	2	май
39	Спортивное развлечение «Здоровяки»	Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты)	2	май
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	