

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида «Детский сад» №40 города Кызыла РТ  
667011, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Лопсанчапа, д. 41, тел (факс) 8394-22 5-40-04;5-31-11

Принята Советом педагогов  
Детский сад №40 г. Кызыла  
от 25.08.2022г. протокол №1

Согласовано Советом родителей  
МАДОУ Детский сад №40 г. Кызыла  
от 25.08.2022г. протокол №1

Утверждена приказом директора  
МАДОУ Детский сад №40 г. Кызыла  
Маалы А. Ш.  
Приказ от 25.08.2022г. №131



**Программа по дополнительному образованию**  
**«Секция по укреплению здоровья»**  
**Направленность: «Физическое развитие»**  
**Уровень программы: Стартовый**  
**Срок освоения программы: 2 года**  
**Возрастная категория: 2-4 лет**

Инструктор по физической культуре:  
Куулар Б. К.

г. Кызыл

## **Пояснительная записка**

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Будь здоров», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г.

**Отличительная черта программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 72 занятия (36 часов) в год: 4 занятия в неделю продолжительностью 15-30 минут.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах:**

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение

педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

## **2. Принцип наглядности.**

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

## **3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

## **4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**Цель программы:** содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.
2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.
3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.
4. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.
5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.
6. Развитие равновесия и координационных способностей.
7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
8. Повышение эмоционального тонуса.

### **Содержание программы.**

#### **Упражнения общей направленности.**

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

**Строевые упражнения** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

**Общеразвивающие упражнения** вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами

(гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

**Упражнения на растягивание и расслабление мышц** способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

**Упражнения на дыхание** — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

**Массаж** включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

### **Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

### **Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:**

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад

2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»
5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеши, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

#### **Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:**

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Работы с детьми младшей и средней группы**

Месяц	Неделя	Тема занятия	Игра	Материал
Сентябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Прогулка в лес	1. «По ровненькой дорожке»  2. «Солнышко и дождик»  3. «Найди свой домик»	Зонт, кегли разных цветов, гимнастическая скамейка
	3-4 недели	Птички на поляне	1. «Воробушки и кот»	Гимнастические палки, канат
Октябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Медвежата на прогулке	1. «Медвежата и пчела»	Туннель, массажные мячи
	3-4 недели	В гостях у солнышко	1. «Солнечный зайчик» 2. «Солнышко и дождик»	Цветные кегли, цветные ленточки
Ноябрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	В деревню к бабушке	1. «Наседка и цыплята»	Маленькие обручи, кирпичики
	3-4 недели	Веселая физкультура	1. «Машины»	Кольца от серсо, большие мячи
Декабрь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мы едем, едем, едем	1. «Машины»2. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок
	3-4 недели	Котя-коток	1. «Найди свой дом» 2. «Котята и щенята»	Канат, цветные палочки
Январь (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Мой веселый звонкий мяч	1. «Мой веселый звонкий мяч» 2. «Пройди тихо»	Большие мячи, гимнастическая лесенка
	3-4 недели	Вот зима, кругом бело	1. «Снеговички»2. «Мастера»	Маленькие кубики
Февраль (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	По ровненькой дорожке	1. «По ровненькой дорожке»	Канат, цветные палочки

			2. «Гуси-гуси»	
	3-4 недели	Теремок	1. «У медведя во бору»	Массажные мячи гимнастическая скамейка
Март (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Игрушки	1. «Заводные игрушки»	Маленькие кубики, пластмассовые крышки
	3-4 недели	Солнышко	1. «Солнышко и дождик»	Массажные мячи, дорожки-следочки, камушки
Апрель (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Утро на бабушкином дворе	1. «Лягушки и аист»	Туннель, средние кубики, массажные мячи
	3-4 недели	По малину в лес пойдём	1. «У медведя во бору»	Мат, маленькие кубики, гимнастическая палка, туннель
Май (8 зан. – 4 часа)	1-2 недели	Волшебный цветок	1. «Лягушки и аист»	Цветные обручи, массажер для ног
	3-4 недели	Любим бегать и играть	1. «Кот и мыши» 2. «Машины» 3. «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Поезд»	Кольца от серсо, красный флажок, большой мяч
Итого: 72 занятия по 30 минут – 36 часов.				

### **Оборудование зала**

1. Шведская стенка
2. Зеркальная стена
3. Ковер или индивидуальные коврики
4. Массажные дорожки
5. Приставные лесенки, доски

6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Гимнастические мячи («хопы»)
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Массажеры для ног
13. Мешочки с песком
14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
15. Кольца от серсо
16. Веревки
17. Дорожки со следочками
18. Диск «Здоровье»
19. Резиновые кольца для кистей рук

### **Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ Сфера, 2008
3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.
4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.