

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 51 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

**ПРИНЯТО:**  
На заседании педагогического  
Совета  
Протокол № 1  
От 6 сентября 2018 г.

Утверждаю:  
Директор МАДОУ «Детский сад  
№ 51 общеразвивающего вида»  
г. Сыктывкара  
Е.К. Ковалева

« 6 » сентября 2018 год

**Программа дополнительного образования  
«Здоровейка»**

Количество учебных часов в год - 72

Возраст детей:

3-6 лет

Составитель: Торлопова Т.А.

Сыктывкар 2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Дополнительная образовательная программа «Здоровейка» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности. Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорнодвигательного аппарата.

Практическая значимость. Программа спортивного кружка направлена на повышение обще - физической подготовки детей, а так же на формирование правильной осанки и профилактики развития плоскостопия у детей дошкольного возраста. С рождения до семи лет у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия. Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе: у него хуже память, внимание, он быстрее утомляется. Физическая слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма. Не только ведет к понижению способностей, но и расшатывают волю ребенка.

Новизна. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, в нее включены игровые упражнения и игры, направленные на профилактику нарушений осанки, укрепление мышечного корсета, профилактики плоскостопия, а так же упражнения, направленные на развитие обще - физической подготовки детей

### ***Цель и задачи программы.***

Цель программы: Формирование у воспитанников дошкольного возраста основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных

возможностей и улучшению работоспособности детского организма, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

**Задачи:**

Обучающие: 1. дать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; 2. обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.

Воспитательные: воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие: 1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; 2. развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве.

2.1. Планирование образовательной деятельности. Реализация программы рассчитана на 3 года. Каждый курс рассчитан на девять месяцев. В зависимости от возраста детей увеличивается время проведения занятия и количество выполняемых упражнений.

	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет
Длительность занятия	Не более 20 минут	Не более 25 минут	Не более 30 минут
Количество занятий в год	72	72	72

**Перспективно-тематическое планирование**

Кол иче ств о зан яти й	Задачи	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующи е виды деятельности
<b>Сентябрь</b>				
8	учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. - укреплять мышцы ног, спины, живота; -развивать	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на	Массажные коврики, мячи – массажёры, гимнастическая стенка	провести беседу о правильной осанке; - следить за прямой спиной ребенка, стоя у стены.

	желание заниматься спортом.	пятках, в обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки;		
8	<b>Октябрь</b>			
	учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. - укреплять мышцы ног, спины, живота; -развивать равновесие, координацию движений	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове:	Канат, массажные дорожки, мячи – массажеры, мешочки с песком	следить за прямой спиной ребенка, стоя у стены; -следить за осанкой детей при выполнении упражнений
8	<b>Ноябрь</b>			
	учить ходить пружинящим (гусиным) шагом; учиться ходить по наклонной доске; учить делать самомассаж; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений, учить ходьбе на внешней	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с	Гимнастическое палки (по количеству детей), массажеры (по количеству детей), массажные коврики, карандаши (по количеству детей),	Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз. При выполнении, упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой

	и внутренней стороне стопы; упражнять в ходьбе на пятках; учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек	гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3)ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) комплекс 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) массаж стоп массажерами 6) ходьба с мешочком на голове		(голова не проваливается в плечи), лопатки сведены
8	<b>Декабрь</b>			
	упражнять в разных видах ходьбы; учить захватывать пальцами ног карандаш - укреплять мышцы ног, спины, живота; -развивать равновесие, координацию движений	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове;	Канат, массажные дорожки, мешочки с песком (по количеству детей),	следить за прямой спиной ребенка, стоя у стены; следить за осанкой детей при выполнении упражнений
8	<b>Январь</b>			
	учить правильно держать корпус	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с	Канат, массажные	-следить за осанкой детей

	при ходьбе и беге; учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений упражнять в ходьбе с перешагиванием; развивать равновесие, координацию движений, ловкость.	сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами	дорожки, гимнастические палки, кубики, мешочки с песком (по количеству детей)	при выполнении упражнений
8	<b>Февраль</b>			
	упражнять в разных видах ходьбы; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений, ловкость.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.	Канат, массажные дорожки, массажные коврики, массажные мячики	следить за осанкой при выполнении, упражнений в исходном положении сидя
8	<b>Март</b>			
	учить детей ходить соединив пятки вместе, а носки	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.	Массажные коврики, гимнастическ	Сохранение правильного свода стопы

	врозь и наоборот носки вместе, пятки врозь; учить выполнять упражнения на фитоболах; упражнять в ходьбе по наклонной плоскости; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений	Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам	ие палки (по количеству детей), массажёры.	при выполнении упражнений в различных и.п
8	<b>Апрель</b>			
	учить ходить как «лисички» и «кабанчики»; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба по массажным дорожкам	Платочки	Следить за правильной осанкой при выполнении разного вида ходьбы. Следить за сохранением правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п
8	<b>Май</b>			
	учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс:	Гимнастическ ие палки (по количеству детей),	Следить за сохранением правильной осанки при

	<p>рук и ног; укреплять мышцы ног, спины, живота; развивать равновесие, координацию движений</p>	<p>«лисички» (мягкая крадущаясь ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно 5) ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>массажные коврики, мешочки с песком по количеству детей)</p>	<p>выполнении упражнений для рук и ног</p>
<p>Всего занятий в год – 72</p>				