

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 33 станица Кавказская  
муниципального образования Кавказский район

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 25.08.2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 33  
\_\_\_\_\_ Б.С. Бабко  
Приказ № 12-м от 01.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Здоровячок»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год (64 часа)  
Возрастная категория: от 4 до 7 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется: на внебюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 13995

Составитель: Бирюков Виталий Алексеевич  
инструктор по физической культуре

ст. Кавказская, 2023г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Н. М. Амосов.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Программа разработана в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Данная программа «Здоровячок» физкультурно-оздоровительной направленности обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствует процесс профилактики плоскостопия и нарушения осанки, способствует укреплению здоровья у дошкольников.

**Новизна программы** данной физкультурно-оздоровительной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т. е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности.

Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

**Педагогическая целесообразность** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействием всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

**Отличительные особенности** программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

**Адресат программы** - дети дошкольного возраста. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного возраста совершенствуются координация движения, осанка, укрепляется здоровье, увеличивается двигательная активность.

Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами физической деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие: физическое, эстетическое, интеллектуальное, нравственное – и позволяет заниматься в дальнейшем физической культурой на более высоком уровне.

**Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки**

Цель программы	Укрепление здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.
Задачи	<p><i>Оздоровительные</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.</li> <li>2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.</li> <li>3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.</li> </ol> <p><i>Образовательные</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.</li> </ol>

	<p>2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).</p> <p>3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.</p> <p><i>Воспитательные</i></p> <p>1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни</p> <p>2. Воспитывать положительные черты характера.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>
Содержание программы	<p>Уровень программы «Здоровячок» - ознакомительный. Программа предназначена для детей дошкольного возраста. Программа «Здоровячок» обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствует процесс профилактики плоскостопия и нарушения осанки, способствует укреплению здоровья у дошкольников.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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. 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.</p> <p>С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.</p> <p>Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.</p>

Реализация программы	<p>Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.</p> <p>Реализация Программы направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно - двигательного аппарата у учащихся.</p> <p>Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность учащихся.</p>
Срок реализации, особенности организации	<p>На основании СанПиНа:</p> <p>объём программы рассчитан на: 1 год,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предельная наполняемость групп – 13 человек;</li> <li>- в группе могут быть дети разного возраста и пола;</li> <li>- состав группы может меняться.</li> </ul>
Режим занятий	<p>Общее количество часов в год - 64 часа,</p> <p>1 год – 64 часа в год, 2 часа в неделю, 8 часов в месяц.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность одного занятия – 30 минут.</li> </ul>
Набор	Принимаются все желающие от четырех до семи лет.
Форма проведения занятий	Форма проведения занятия очная. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.
Образовательные технологии	<p>Здоровье-сберегающие технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологии сохранения и стимулирования здоровья;</li> <li>- технологии обучения здоровому образу жизни;</li> <li>- коррекционные технологии.</li> </ul>
Кадровые условия реализации программы	Реализовать программу «Здоровячок» имеет право педагог, обладающий профессиональными знаниями (со средне-специальным или высшим педагогическим образованием), имеющим практические навыки организации интерактивной деятельности детей.
Результат реализации программы	<p>Планируемые результаты 1 года обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- У детей повышен уровень физического, психического здоровья детей.</li> <li>- Снижено количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни.</li> <li>- Увеличена доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.</li> <li>- Нормализованы статистические и динамические функции организма, общей и мелкой моторики.</li> <li>- Наблюдается положительный результат темпов прироста физических качеств.</li> </ul>

Результат обучения в количественном выражении	Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств) на 25 %.
---	---

### Тематическое планирование

Программа в условиях дополнительного образования учащихся в МАДОУ ЦРР – д/с № 33 ориентирована на профилактику заболеваний опорно - двигательного аппарата учащихся дошкольного возраста и укрепление основных групп мышц, участвующих в формировании мышечного корсета и свода стоп учащихся 4 - 7 лет. Рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость группы на занятия не более 13 учащихся. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований действующего СанПиН.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Ходьба с различными положениями рук и ног	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнения, умение держать правильную осанку и постановка стопы
3.	Беговые упражнения и перемещения	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнения
4.	Упражнения на укрепление мышц спины	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнения
5.	Упражнения на укрепление мышц стопы	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнения
6.	Развитие силы	5	1	4	Мониторинг в начале и в конце года
7.	Развитие ловкости	5	1	4	Мониторинг в начале и в конце года
8.	Развитие гибкости	5	1	4	Мониторинг в начале и в конце года
9.	Развитие координационных способностей и равновесия	5	1	4	Мониторинг в начале и в конце года

10.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Наблюдение, выполнение упражнения
11.	Игровые задания	3	1	2	Наблюдение, выполнение упражнения
12.	Ходьба по массажным дорожкам	4	1	3	Наблюдение, умение правильно ставить стопу при ходьбе
13.	Элементы самомассажа	4	2	2	Умение выполнять самомассаж
14.	Итоговое занятие	1	-	1	Выполнение упражнения
	Всего часов	64	14	50	

### Содержание Программы

#### **1. Вводное занятие (2 часа):**

*Теория:* Вводное занятие: «Путешествие в страну «Неболейка». Основы требований к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности и правила поведения в зале. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

*Практика:* Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Ходьба с различными положениями рук и ног (6 часов):**

*Теория:* «Стройная спина», «Скелет-наша надежная опора», «Держи осанку!»

*Практика:* Ходьба с различными положениями рук и ног. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **3. Беговые упражнения и перемещения (6 часов):**

*Теория:* «Шагают наши ножки», «Мы не малые ребята, а веселые котята», «Пусть будут здоровыми наши ножки».

*Практика:* Беговые упражнения и перемещения. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **4. Упражнения на укрепление мышц спины (6 часов):**

*Теория:* «Веселые туристы», «Зима пришла», «Мы малыши крепыши».

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц спины. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **5. Упражнения на укрепление мышц стопы (6 часов):**

*Теория:* «Идем гулять в зимний лес», «Идем в гости к Новогодней елочке», «Льдинки, ветер и мороз».

*Практика:* Упражнения на укрепление мышц стопы. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **6. Развитие силы (5 часов):**

*Теория:* «Дикие звери», «Прогулка в горы».

*Практика:* Упражнения на укрепление и развитие силы. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **7. Развитие ловкости (5 часов):**

*Теория:* «Достать до солнышка», «Домашние животные», «Вьюга».

*Практика:* Упражнения на укрепление и развитие ловкости. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **8. Развитие гибкости (5 часов):**

*Теория:* «Зимний лес», «Волшебные игрушки», «Дружные ребята».

*Практика:* Упражнения на улучшение и развитие гибкости. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **9. Развитие координационных способностей и равновесия (5 часов):**

*Теория:* «Быть здоровыми хотим», «Силачи-ловкачи».

*Практика:* Упражнения на развитие координационных способностей и равновесия у детей. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **10. Общеразвивающие упражнения (6 часов):**

*Теория:* «Весеннее солнышко», «Мы веселые ракеты», «Улыбнемся солнышку».

*Практика:* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц для поддержания тонуса у детей. Контроль за правильностью выполнения упражнений.

#### **11. Игровые задания (3 часа):**

*Теория:* «Будем здоровыми и красивыми»

*Практика:* Общеразвивающие игровые задания для поднятия настроения и интереса к спорту у детей.

#### **12. Ходьба по массажным дорожкам (4 часа):**

*Теория:* «По тропинке здоровья», «Дерево тянется к солнышку».

*Практика:* Ходьба по массажным дорожкам и коврикам, для положительного воздействия на акупунктурные точки на стопах ребенка.

#### **13. Элементы самомассажа (4 часа):**

*Теория:* «Цветочное царство», «Со спортом дружить-здоровым быть!».

*Практика:* Самомассаж у детей применяется для укрепления и поддержания мышц в тонусе, нормализации работы системы кровообращения, а также общего расслабления тела. Его лучше выполнять вместе с ребенком, находясь при этом напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Работа с детьми предполагает игру приключение или веселую ситуацию.

#### **14. Итоговое занятие (1 час):**



*Практика:* Контрольное итоговое занятие в свободной игровой форме, подведение итогов физического развития у детей за период обучения.

### Календарно-тематическое планирование Программы

№ п\п занятий	Всего занятий в год	Месяц	Всего занятий в месяц	Неделя	Всего занятий в неделю	Раздел программы/Тема занятия	
1		октябрь	8	I	2	<b>Вводное занятие /</b> «Путешествие в страну «Неболейка»» (Вводное)	
2				Ходьба с различными положениями рук и ног/ «Стройная спина»			
3						«Скелет-наша надежная опора»	
4							«Держи осанку!»
5							
6							
7							
8							
9	ноябрь	8	I (5)	2	<b>Беговые упражнения и перемещения /</b> «Шагают наши ножки»		
10			«Мы не малые ребята, а веселые котята»				
11					«Пусть будут здоровыми наши ножки»		
12						<b>Упражнения на укрепление мышц спины /</b> «Веселые туристы»	
13							
14							
15							
16							
17	декабрь	8	I (9)	2	«Зима пришла»		
18			«Мы малыши крепыши»				
19					<b>Упражнения на укрепление мышц стопы /</b> «Идем гулять в зимний лес»		
20						«Идем в гости к Новогодней елочке»	
21							
22							
23							
24							
25	январь	6	I (13)	2	«Льдинки, ветер и мороз»		
26			<b>Развитие силы /</b> «Дикие звери»				
27					«Прогулка в горы»		
28							
29			III (15)				

30						
31	февраль	8	I (16)	2	<b>Развитие ловкости /</b> «Достать до солнышка»	
32					«Домашние животные»	
33					II (17)	«Вьюга»
34						
35			III (18)		<b>Развитие гибкости /</b> «Зимний лес»	
36						
37					IV (19)	
38						
39	март	8	I (20)	2	<b>Развитие ловкости /</b> «Волшебные игрушки»	
40					«Дружные ребята»	
41					II (21)	<b>Развитие координационных</b> <b>способностей и равновесия/</b> «БЫТЬ здоровыми хотим»
42						«Силачи-ловкачи»
43			III (22)			
44						
45					IV (23)	
46						
47	апрель	10	I (24)	2	<b>Общеразвивающие</b> <b>упражнения/</b> «Весеннее солнышко»	
48					«Мы веселые ракеты»	
49					II (25)	«Улыбнемся солнышку»
50						
51			III (26)		<b>Игровые задания /</b> «Будем здоровыми и красивыми»	
52					IV (27)	<b>Ходьба по массажным</b> <b>дорожкам /</b> «По тропинке здоровья»
53						
54						
55	май	8	I (29)	2	«Дереvence тянется к солнышку»	
56					II (30)	<b>Элементы самомассажа/</b> «Цветочное царство»
57						III (31)
58					IV (32)	
59						
60						
61						
62						
63						
64						
64 занятия		8 месяцев	32 недели			

## Условия реализации Программы

**Материально-техническое обеспечение** – Дополнительные занятия «Здоровячок» проводятся в спортивном зале МАДОУ ЦРР – д/с № 33 во второй половине дня. В спортивном зале создана развивающая предметно – пространственная среда, приобретены спортивный инвентарь и оборудование для реализации Программы.

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов.**

Гимнастические скамейки; мишени навесные и на стойке разных типов; мягкие модули, канат короткий и длинный; обручи различных размеров; гимнастический набор (палки, подставки, зажимы); наборы кеглей, стойки и планки для прыжков; набор «баскетбол с малыми мячами», мячи на веревке, мячи теннисные, султанчики, корзины для оборудования, разметочные конусы, пособия для выполнения физических упражнений (мячи, мешочки с песком, ленточки, палки гимнастические, кубики, погремушки, шнуры и др.); тренажеры, разные пособия для объединения в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики), флажки, мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные; мячи надувные; мячи маленькие и средних размеров; массажные мячи су-джок, доска массажная, поролоновые дорожки, гимнастические маты, мишени, кольцебросы, гантели. Картотеки: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, зрительная гимнастика, артикуляционная гимнастика, подвижных игр для всех возрастов.

<b>На развитие двигательного качества</b>	<b>Используемый инвентарь</b>
1. Для ходьбы, бега, равновесия	Обручи большого диаметра Доска гладкая с зацепами Доска с ребристой поверхностью Канат Коврики гимнастические
2. Для прыжков	Обручи малого диаметра Шнуры короткие Маты гимнастические Скамейка гимнастическая Модули мягкие
3. Для катания, бросания, ловли	Кегли Мячи малого диаметра резиновые Шарики цветные пластмассовые малого диаметра Мячи хопы Дуги Гимнастическая стенка

4. Для общеразвивающих упражнений	Обручи Палки гимнастические Мячи резиновые среднего диаметра
5. Для профилактики плоскостопия и укрепления мышц спины и свода стопы	Мягкие модули Мячи массажные твердые и мягкие
6. Нестандартное оборудование	Модули – цилиндры из плотного картона для катания стоп Дорожки со следочками Следочки из коврика Диски из коврика Кольца резиновые
7. Музыкальное сопровождение	Музыкальный центр
9. Обеспечение электронными образовательными ресурсами (ЭОР)	Мультимедийные проекторы, ноутбук. Презентации.

**Цифровые образовательные ресурсы(интернет-источники):**

1. Журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/>
2. Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" <http://festival.1september.ru/>
3. Социальная сеть работников образования [nsportal.ru](http://nsportal.ru)
4. Международный образовательный портал «maam.ru» <http://www.maam.ru/>
5. Сайт "Дошкольное образование" <http://www.twirpx.com/files/pedagogics/preshool/>
6. Детский развивающий портал <http://pochemu4ka.ru/>
7. Игры онлайн для малышей - "Внимание и логика", "Цвета и фигуры"
8. "Развивающие игры для детей" <http://www.baby-gamer.ru/>.

**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.

**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.

#### **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 ОД 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, ортопеда, хирурга, педиатра).

Программа рассчитана на 64 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 2 раза 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

корректирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 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 медсестрой детского сада и 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. Взаимосвязь медработника ДООУ, врачей-специалистов, администрации д/с с воспитателями и родителями в вопросах профилактики ОРВИ, сколиоза и плоскостопия.
5. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.
6. 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 ДООУ, 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. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьем сберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

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;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеofilьмов 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.

## **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).

#### *Метод тестирования для выявления плоскостопия*

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делаются на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.



## Литература

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.