

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 25 г. Челябинска»  
(МАДОУ «ДС № 25 г. Челябинска»)**

---

ул. Хариса Юсупова, д.58А , г.Челябинск, Челябинская область, 454076  
тел.8(351)2479842, e-mail: madou.ds25@mail.ru., ds25chel.ru  
ОГРН 1217400044520, ИНН/КПП 7448238601/744801001

Рассмотрена на заседании  
педагогического (методического) совета  
« 31 » мая 2023 г. протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ДС № 25 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_ (О.Б. Степанова)  
приказ от 31.05.2023 № 174У

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для дошкольников 2-7 лет  
«Лечебная физическая культура»**

**Срок реализации программы: 1 год**

Разработчик:  
Знайко Ольга Николаевна,  
инструктор гигиенического  
воспитания

г. Челябинск  
2023 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи Программы.....	7
1.3 Возрастные особенности ребенка – дошкольника.....	9
1.4 Содержание Программы.....	11
1.5 Планируемые результаты.....	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	18
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации Программы.....	18
2.3 Формы аттестации.....	20
2.4 Оценочные материалы.....	21
2.5 Методические материалы.....	24
Раздел 3. Список литературы.....	28

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лечебная физическая культура» для детей 4-7 лет (далее Программа) разработана инструктором гигиенического воспитания Знайко О.Н. в соответствии с особенностями ее функционирования на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Детский сад №25 г. Челябинска» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых одной из актуальных является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное,

поперечное или продольно-поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее.

Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А.

«Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников», Ключевой М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана с учетом:

– Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 - ФЗ от 29 декабря 2012 г.),

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

– Устава МАДОУ «ДС № 25 г. Челябинска».

Отличительные особенности Программы

– Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

– Наличие физиологического обоснования Программы с учетом возрастных особенностей детей.

– Содержание Программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С., Моргуновой О.Н., Ключевой М.Н., Шармановой С.Б., Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

– Содержание Программы направлено на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

– Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

– Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей.

– Данная Программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

#### Адресат Программы

Программа предусматривает организацию и проведение работы по физическому развитию, по профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата с детьми от 2 до 7 лет.

#### Объем Программы и срок ее освоения

Срок реализации Программы: 1 учебный год, 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Длительность занятия:

для детей 2 – 3 лет - 10 мин.

3 – 4 лет – 15 мин.

4 – 5 лет – 20 мин.

5 – 6 лет – 25 мин.

6 – 7 лет – 30 мин.

Форма обучения – очная.

Уровень Программы – базовый.

Организационная форма обучения – групповая, в группах детей одного возраста.

## **1.2 Цель и задачи Программы**

Цель Программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи Программы:

*Оздоровительные задачи:*

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно - суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

*Развивающие задачи:*

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

- способствовать развитию дружеских взаимоотношений через игру и общение в повседневной жизни.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Основные принципы образовательной работы по физическому развитию в ДОУ:

*Дидактические принципы:*

- системности и последовательности,
- развивающего обучения;
- воспитывающего обучения,
- учета индивидуальных особенностей,
- наглядности,
- сознательности и активности ребенка.

*Специальные принципы:*

- непрерывности;
- цикличности;
- последовательности наращивания тренировочного воздействия.

*Гигиенические принципы:*

- сбалансированности нагрузки,
- рациональности чередования деятельности и отдыха,
- возрастной адекватности,
- оздоровительной направленности,



– лично-ориентированного обучения и воспитания.

### **1.3 Возрастные особенности развития ребенка – дошкольника**

У ребенка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4- 0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см.

Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга.

Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-

двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период.

В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребенка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создает естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст.

По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребенка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребенка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

## 1.4 Содержание Программы

### Учебный план

	Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
			теоретические	практические
1	Ходьба, бег	8		8
2	Оздоровительная физкультура	28	8	20
3	Равновесие	8		8

4	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8		8
5	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	8		8
6	Игры	10		10
7	Диагностика	2	2	
	Всего	72	10	62

\*Примечание: количество часов на ту или иную тему дано приблизительно, так как они берутся как часть на каждом занятии, которые включают в себя несколько тем.

### План по периодам

	период	Задачи периода	Кол-во часов
Подготовительный период	сентябрь	Диагностика, дифференциация детей по показаниям здоровья	2
	октябрь - ноябрь	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3.Обучение специальным корригирующим упражнениям. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6.Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7.Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	23
Основной период	декабрь - февраль	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы	22
Заключительный период	март - май	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (мат ax). Развитие общей и силовой выносливости. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	24

		Диагностика	1
	<b>всего</b>		<b>72</b>

## Содержание учебного плана

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба	Бег	Оздоровительная физкультура	Равновесие	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	Игры
<b>Диагностика воспитанников в группы ЛФК</b>									
октябрь	неделя 1	Кружок «Малышок»от крывает сундучок	обычная; со сменной направления движения; по камешкам.	легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости (по дорожке).	упражнения в положении сидя; релаксация,	ходьба по шнуру; качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	ползание по скамейке на четвереньках ( по-медвежьи)	прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	«Бездомный заяц»
октябрь	неделя 2	«Путешествие в страну Неболейка»	шеренгой с одной стороны площадки на другую; с высоким подниманием колен;	бег обычный; с захлестом; враспынную; снахождением места в колонне;	упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов	ходьба по наклонной доске	перелезание через гимнастическую скамейку	прыжки через косячки	«Догони
октябрь	неделя 3	«Стройная спина»	с разным положением рук; приставным шагом боком; со сменной темпа движения; по - кошачьи (тихо, мягко)	бег обычный; враспынную;	упражнения без предметов в положении лежа	ходьба с мешочком на голове	подлезание под шнур на четвереньках	катание мяча друг другу	Котята и щенята»
октябрь	Неделя 4	«Держи осанку»	с разным положением рук; приставным шагом;	бег по кругу; со сменной направления движения;	упражнения с мячом. «Ласковая кошечка», «Кошечка злится»	ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз	пролезание в обруч	прыжки из обруча в обруч	Самолет ик-самолет » «Ловкие ноги»
ноябрь	неделя 1	«Зачем ножки малышам?»	обычная змейкой; с разным положением рук;	бег друг за другом: «полетный бег» (широким шагом)	упражнения без предметов	ходьба по ребристой доске, между кубиками	пролезание в туннель на четвереньках	прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»
ноябрь	неделя 2	Пусть будут здоровы наши ножки»	обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по камешкам;	враспынную; бег обычный;	упражнения, сидя на стуле беседа"Правила гигиены ног"; массаж ног	ходьба по наклонной плоскости	пролезание в обручи с одной стороны на другую	прокатывание мяча по дорожке	Кто быстрее »
ноябрь	неделя 3	«Мы не малые ребята, а веселые котята»	обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны; враспынную;	легкий бег на носочках	упражнения без предметов.	ходьба на четвереньках , подталкивая перед собой мяч головой	лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»

ноябрь	неделя 4	«Веселые туристы»	обычная; по дорожке; здоровья; по канату	бег друг за другом	упражнения без предметов Приемы самомассажа	ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	метание «шишек» вдаль	«Найди себе пару»
декабрь	Неделя 1	«Зима пришла»	на носках; на пятках; с высоким подниманием колена;	бег в среднем темпе	комплекс «Зимняя зарядка»	ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки через 4- 5 кубиков. «Поймай снежок» - бросание мяча вверх и его ловля.	«В гости к Мишке»
декабрь	Неделя 2	«Мы малыши - крепыши»	по корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному	упражнения с гантелями. Захват и перекладывание пальцами карандашей.	ходьба по скамейке.	пролезание в обруч	прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»
декабрь	Неделя 3	«Идем за елочкой лесной»	на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом;	легкий бег	упражнения со снежинками	ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	пролезание под дугами	метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
декабрь	Неделя 4	«В лес на новогоднюю елку» (итоговое)	обычная; широким шагом; с высоким подниманием колена; на носках; змейкой;	легкий бег	упражнения без предметов	ходьба с высоким подниманием колен	подлезание под веревку	прокатывание головой мяча вперед. Бросание мяча двумя руками из-за головы.	«Строить елочка» «Чем украшена елка?»
январь	Неделя 1	«А на улице зима»	обычная; широким шагом; на носках; с высоким подниманием бедра «через сугробы»	обычный бег	упражнения без предметов	ходьба по намеченной линии с приставлением пятки к носку	«Катаемся на саночках» - ползание на животе по гимнастической скамейке	прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Катание круглого предмета	«Пятнашки снежками»
январь	Неделя 2	«Льдинки, ветер и мороз»	обычная; на носках; в приседе; по степам; с перешагиванием через кубики; с кольцом на голове;	Бег враспынную	упражнения с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.	ползание под гимнастическим и палками, положенным и на кубы	перебрасывание мяча от груди через веревку	«Пингвины на льдине»
январь	Неделя 3	«В лесу»	с высоким подниманием колена; след в след; на пятках;	обычный бег; враспынную	упражнения без предметов. Захватывание и бросание мелких предметов стопами ног.	ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются» - ползание на животе по гимнастической скамейке	«Белки шишками играли» - метание шишек вдаль	«Зайнышка»

январь	Неделя 4	«Дикие звери»	широким и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске;	бег змейкой; обычный бег	упражнения с различными предметами	ходьба по приставным шагом	лазание по гимнастической лестнице, не пропуская реек	спрыгивание с предметов высотой 20-30 см.	«Хитрая лиса»
февраль	Неделя 1	«Паровоз наш едет быстро»	друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой;	обычный бег; с захлестом;	упражнения с гимнастической палкой	ходьба по канату прямо и боком	пролезание в обруч.	прыжки через канат справа и слева на двух ногах.	«Найди свое депо» «Надуй шарик»
февраль	Неделя 2	«Морское царство»	ходьба на месте; по ребристой доске; по камешкам; по массирующим коврикам;	бег по кругу; с высоким подниманием колен;	упражнения без предметов	ходьба и спуск по наклонной доске	пролезание в трюм ( в обруч)	бросание и ловля мяча	«Моряки и акула» «Буря в стакане»
февраль	Неделя 3	«Остров здоровья»	на носках на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания;	бег по кругу; приставным шагом;	упражнения с мячом; релаксация» «Ровная спина	ходьба через пенечки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	ползание по - пластунски	прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
февраль	Неделя 4	«Мой веселый звонкий мяч»	обычная; по следам; на носках; на пятках;	бег в колонне по одному змейкой; врассыпную;	упражнения с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками»	ходьба по следам с сохранением правильной осанки	ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Веселый мяч»
март	Неделя 1	«Волшебные игрушки»	ходьба обычная со сменой направления движения; на носках; на пятках; по ребристой доске;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с погремушками	ходьба приставным шагом по нижней планке гимнастической стенки	ползание по наклонной доске	прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»
март	Неделя 2	«Дружные ребята»	обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы;	легкий бег; бег приставным шагом	упражнения с веревкой Релаксация «Осанка»	ходьба боком приставным шагом по шнуру	ползание на животе по гимнастической скамейке	перебрасывание мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
март	Неделя 3	«Озорные медвежата»	обычная; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием ног;	легкий бег друг за другом	упражнения с гимнастической палкой. Оздоровительный массаж	ходьба по ребристой доске	подлезание под дугу	катание мяча по прямой линии	«Медведь»
март	Неделя 4	«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	обычная, приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках.	бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	упражнения с обручем	ходьба по комбинированной дорожке	ползание по скамейке на ладонях и коленях	прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча.	«Мышеловка»

апрель	Неделя 1	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	на носках; на пятках; на месте	враспынную; легкий бег вокруг макета;	упражнения с гантелями	ходьба с внезапной остановкой	пролезание в обруч на четвереньках	прыжки из обруча в обруч	«Космонавты»
апрель	Неделя 2	«Весеннее солнышко»	на носках; на пятках; наружной стороне стопы; с хлопками;	бег обычный; змейкой;	упражнения с длинными лентами	ходьба с мячом по гимнастической доске	влезание на наклонную лесенку	бросание мешочка через веревку.	«Ловишка, бери ленту» «Найди и промолчи»
апрель	Неделя 3	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой	бег с одной стороны площадки на другую	упражнения без предметов танцевальные движения	ходьба по кирпичикам	влезание на наклонную лесенку	ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котятка»
апрель	Неделя 4	«Веселый зоопарк»	обычная; на внешней стороне стопы;	легкий бег; широким шагом;	упражнения без предметов; мимическая гимнастика «Зверята»	ходьба по кругу со сменой направления движения	подлезание под дугу	подпрыгивание в высоту с доставанием предмета.	У медведя во бору»
май	Неделя 1	«Новые приключения Буратино»	на носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедлением	боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	упражнения с флажками	ходьба приставным шагом по веревке	ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях)	метание мешочков в круг.	Догони, у беги»
май	неделя 2	Цветочное царство»	с высоким подниманием колен; приставным шагом; в полуприседе; на наружных сводах стоп; на носках	обычный бег враспынную	упражнения с разными предметами. релаксация	ходьба по массажным дорожкам	подлезание под дугу, не касаясь руками пола	бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»
май	3 неделя	«Со спортом дружить - здоровыми быть!»	с мешочком на голове; по дорожкам здоровья; на носках; с высоким подниманием колен.	бег друг за другом	упражнения с мячом. гом	ходьба по наклонной доске.	подлезание под дуги	прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	Кошка и мышата»
май	4 неделя	«Расшумелась детвора» (итоговое)	обычная; на наружных; сводах стоп; на носках; на пятках.	обычный	упражнения с мешочком	Проведение плантографии		«Через кочки и пенёчки»	

## 1.5 Планируемые результаты

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;



- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

1	Продолжительность освоения Программы	36 недель	
2	Начало реализации Программы	01.09.2023	
3	Окончание реализации Программы	31.05.2024	
4	Входной мониторинг	01.09.2023 – 07.09.2023	
5	Регламентирование образовательного процесса	2 дня в неделю по 2 занятия, продолжительность занятий: 2-3 года – 10 минут; 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 минут.	
6	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные правительством РФ: 4 ноября – День народного единства; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника отечества; 8 марта – международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и труда 9 мая – день Победы	
7	Каникулы	Зимние каникулы: 29.12.2023 – 08.01.2024 Летние каникулы: 01.06.2024 – 31.08.2024	
8	Итоговый мониторинг	27.05.2024 – 29.05.2024	
9	Итоговое занятия	30.05.2024	

### 2.2 Условия реализации Программы

К проведению занятий допускается педагог, имеющий удостоверение (сертификат, свидетельство) о прохождении курсов инструктора лечебной физической культуры.

Занятия проводятся в физкультурном зале, хорошо проветренном, после предварительно проведенной влажной уборки.

Для занятий необходимы:

- музыкальный центр (магнитофон),
  - скамейки, мячи, мешочки с песком, массажные дорожки (коврики),
- дуги для подлезания, обручи, флажки, ленты и другое физкультурно-спортивное оборудование (см. в таблице).

Вид движений	Оборудование
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
Для прыжков	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	Коврик массажный, 75 x 70 см
	Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
	Обруч малый, диаметр 50—55 см
	Шнур короткий, длина 75 см
	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт)
	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	Мяч резиновый, диаметр 10 см
	Дуги, высота 40 см, 50 см
Для лазанья	Гимнастическая стенка
	Гимнастическая скамейка
Для обще-развивающих упражнений	Лента цветная (короткая), длина 50 см
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая
	Флажок
	Погремушки
	Кубики
	Гантели полые детские
Обручи, диаметр 50—55 см	
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Дорожка здоровья
	Дорожка со следочками
	Массажеры роликовые
	Платочки
Для музыкального сопровождения	Магнитофон
	Бубен
	<b>Методические пособия:</b>
	Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
	Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-

	двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005.
	Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г . Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
	Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007
	Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
	Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

### 2.3 Формы аттестации

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

#### 1. Входной мониторинг (первичная диагностика детей)

Первый этап. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей.

Задачей инструктора (педагога) ЛФК на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе.

На втором этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация

(голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

- перенесенные заболевания и травмы опорно - двигательного аппарата;

- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);

- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

2. В конце учебного года проводится итоговый мониторинг.

## **2.4 Оценочные материалы**

Определение нарушения со стороны опорно - двигательного аппарата:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

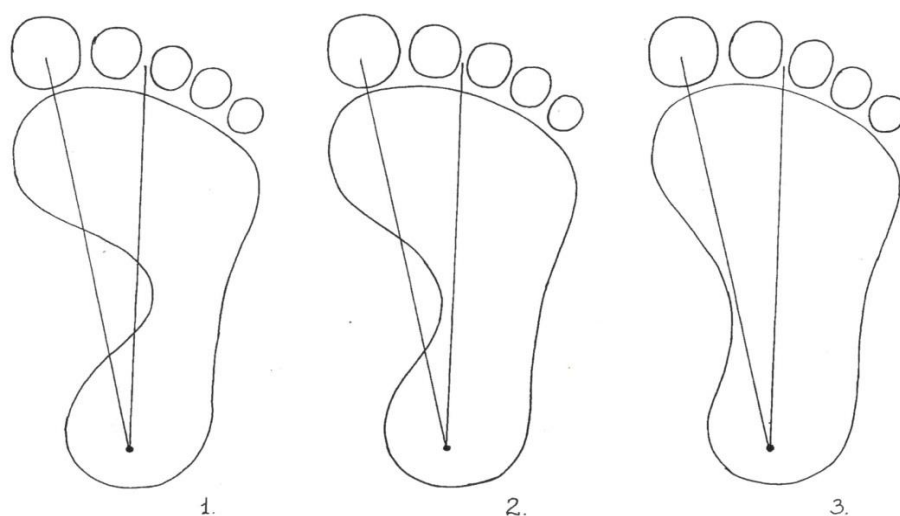
- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева. - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги.

Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах

равнялись 900). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке (см. рис.).



Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. 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. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом

изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца.

Тест учитывает также, что оценка состояния опорно - двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастную - половые особенности физиологической осанки и учитывать их.

Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

### **Тестовая карта для выявления нарушений осанки**

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

\*Ниже подчеркнуть наблюдаемое

– Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью

– Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.

– Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».

- Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза
- Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки)
- Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)
- Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)
- Неравенство треугольников талии
- Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.
- Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др

Вывод: \_\_\_\_\_

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы - нормальная осанка;
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7, включительно - незначительные нарушения осанки (дети, обладающие этими отклонениями, подлежат наблюдению врача дошкольного учреждения).
- положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) - выраженные нарушения осанки (дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

## **2.5 Методические материалы**

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Путешествие в страну Неболейка», или «Зачем ножки малышам?», «Зима пришла», «Паровоз наш едет быстро» и т.д.



В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно - суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности.

Занятия проводятся по общей схеме:

1. Вводная часть решает задачу подготовки организма к физической работе.

2. Основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

3. Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

#### Основные методы обучения

	<b>Методы обучения</b>	<b>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</b>	<b>Цель</b>
1	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	Объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить

			двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	Повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	Проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий

Требование бережного отношения к состоянию опорно - двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений.

Методика профилактико - коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил:

– подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим

предусматривает: исключение упражнений, связанных с переизгибанием в шейном отделе позвоночника в переднее - заднем направлении;

- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний;

- необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;

- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости. для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание, это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

### 3. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
2. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
3. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
4. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005.
5. Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г . Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).