

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 119 «Поморочка»

СОГЛАСОВАНО

заместитель заведующего

МБДОУ Детский сад № 119

Н.Г.Варзина

«28» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ Детский сад № 119  
Г.В.Нестерова  
«30» августа 2023 г



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровая спина»**

возраст обучающихся 6-7

Срок реализации: 1 год

Составитель: Филькова Л.А.,  
инструктор по ФК высшей  
кв.категории

Архангельск, 2023

<b>1.</b>	<b>Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Актуальность и новизна программы.....	4
1.3	Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4	Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы.....	7
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел.....</b>	<b>8</b>
2.1	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей 6-7 лет....	8
2.2	Основные направления программы.....	9
2.3	Календарно-тематический план.....	13
2.4	Система мониторинга планируемых результатов освоения программы.....	14
2.5	Список литературы.....	16

## 1.Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детском дошкольном учреждении. Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение улучшает физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Основными направлениями в работе с детьми являются следующие задачи:

1. знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
2. удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
3. формирование правильной осанки;
4. крепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
5. развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Физические упражнения.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. в дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Организация образовательного процесса:

- Программа рассчитана для детей 6-7 лет.
- Количество воспитанников в группе 12чел.
- Продолжительность занятия 30 мин.
- Занятия проводятся 2раза в неделю, в спортивном зале.

## **1.2 Актуальность программы**

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т. к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана программа оздоровительного кружка «Здоровая спина».

## **1.3 Цели и задачи реализации программы**

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### **Задачи.**

#### **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.
4. воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями.

### **1.4 Принципы и подходы к формированию программы:**

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.);
- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы:**

В результате освоения программы ребёнок будет:

Знать: правила поведения на занятиях, правила сохранения осанки и методы контроля над её сохранением, функции опорно-двигательного аппарата человека.

Уметь: выполнять упражнения для формирования правильной осанки на разные группы мышц из разных исходных положений и с применением разного спортивного инвентаря, играть в подвижные игры с выполнением правил сохранения осанки.

Иметь представление: о пользе укрепления мышечного тонуса, расслаблении и снятии мышечного и психоэмоционального напряжения, о пользе соблюдения рационального двигательного режима, о необходимости бережного отношения к своему здоровью.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Характеристика возрастных и индивидуальных особенности развития детей от 6 до 7 лет.

6-7 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность (дисциплинированность, дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети 5-7 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ я. В результате освоения программы дошкольник: будет знать: правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Будет уметь: обучающиеся будут уметь выполнять упражнения

для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

## **2.2 Основные направления программы.**

Программа «Здоровая спина» включает три раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

### **1. Профилактика и коррекция нарушения осанки.**

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положений, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

### **2. Профилактика и коррекция плоскостопия.**

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы



- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

### **3. Совершенствование двигательных умений.**

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание
- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки описание форм, способов, методов и средств реализации программы

**Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:**

- упражнения для коррекции осанки;
- корректирующая гимнастики;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой;
- ходьба по массажным дорожкам;
- различные виды игр.

**Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:**

- традиционные;
- круговые тренировки;
- игровые;
- занятия – путешествия;
- обучающие;
- познавательные;

**Формы и методы обучения:**

- словесные – объяснение;
- наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- поисковые – поиск новых идей, материалов;
- креативные – творческий подход.

**Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:**

1. гимнастические скамейки;
2. гимнастическая стенка;
3. наклонная доска;
4. мячи;
5. гимнастические палки;
6. плоские кольца;
7. обручи;
8. набивные мячи;
9. скакалки;
10. мешочки с песком;
11. массажные диски;
12. фитболы;
13. кегли;
14. дуги;
15. мячики-ежики;
16. массажные дорожки;
17. гимнастические маты;
18. нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки.

### 2.3 Календарно-тематический план

Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вводная беседа. упражнения на коррекцию плоскостопия, укреплению мышечного корсета спины.</li><li>2. Упражнения в различных видах ходьбы. ходьба по канату, с различным положением стопы.</li></ol>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения около гимнастической стенки. игры с мячом.</li><li>4. «Дорожка здоровья» по принципу круговой тренировки.</li></ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения на гимнастической скамейке упражнения на ковриках.</li><li>2. Упражнения возле стены.</li><li>3. Игры и упражнения с обручем. Массаж для глаз. Самомассаж стоп и голени.</li></ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения в парах с малым мячом, с кеглями.</li><li>2. Упражнения на ковриках. гимнастика для глаз. пальчиковая гимнастика.</li></ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Коррекционные упражнения с мешочками, гимнастическими палками.</li><li>2. Игры и упражнения с мячом, гимнастическими палками.</li></ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Эстафеты с оборудованием для коррекции плоскостопия.</li><li>2. Упражнения с нетрадиционным оборудованием.</li></ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения с нетрадиционным оборудованием.</li><li>2. Игры, упражнения со скакалкой.</li></ol>

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры, эстафеты с мелкими предметами.</li> <li>2. Пальчиковая гимнастика. массаж ушей.</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на фитболах.</li> <li>2. Занятия по интересам.</li> </ol>

## **2.4 Система мониторинга планируемых результатов освоения программы.**

Диагностика проводится 2 раза в год.

### **Цели диагностики:**

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка. оформление результатов промежуточной и итоговой диагностики

### Метод диагностики:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

### Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор по ФК обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### 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) .

уровни освоения :

3 балла- высокая двигательная активность ребёнка, самостоятельность, инициатива, быстрое осмысление задания, точное выполнение упражнений без помощи взрослых.

2 балла - интерес к физическим упражнениям, желание включиться в физкультурную деятельность. но ребёнок затрудняется в выполнении заданий. требуется помощь взрослого, дополнительные объяснения, показ, повтор.

1 балл – низкая двигательная активность, без интереса относится к физкультурной деятельности. не готов к самостоятельности.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- диагностика физического развития детей.

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

## 2.5 Список используемой литературы.

1. Бабенкова Е. А., Параничева Т. М. «Растим здорового ребенка. новые стандарты» – М. : УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е. А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - м. : ТЦ Сфера, 2008.
3. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб. : речь, 2007.
4. Клюева М. Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - спб. : детство – пресс, 2007.
5. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж методики оздоровления детей дошкольного возраста» практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – м.: аркти, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» м. : тц сфера, 2004.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». м: просвещение, 2006.
8. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок. система оздоровления дошкольников» – воронеж: чп лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – м. : тц сфера, 2012.
10. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: новая школа, 1994.
12. Шарманова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – м. : тц сфера, 2007.
15. Пенькова И.А. «новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». дошкольное воспитание, №9, 2010
16. Потапчук А.А. «как сформировать правильную осанку у ребенка» спб. : речь; м. : сфера, 2009

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430512

Владелец Нестерова Галина Валентиновна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025