

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 586 «Остров детства»  
Адрес: 620073, город Екатеринбург, ул. Крестинского, д. 51-а. Телефон: 8 (343) 218-11-33, 218-11-30.  
Сайт: <http://586.tvoysadik.ru/info/275>

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.



И. В. Ланских  
заведующий МА ДОУ № 586  
Приказ № 100 «01» сентября 2021 г.

## Дополнительная образовательная программа «Физкультурно-спортивная секция»

Екатеринбург, 2021

## Содержание.

1. Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной программы «Физкультурно спортивная секция» .....	3
2. Цель и задачи программы .....	Ошибка! Закладка не определена.
3. Отличительные особенности программы .....	5
4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа .....	7
5. Режим и формы занятий .....	9
6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки .....	10
7. Список литературы.....	13

## 1. Пояснительная записка.

Обоснование необходимости разработки и внедрения данной **программы**:

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день 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 и 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 и 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 скелетномышечную 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. Вылечить совсем **плоскостопие невозможно**, но при целенаправленном педагогическом воздействии можно осуществить его **коррекцию**.

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 «**Корригирующая** гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного 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 «Коррекция осанки и профилактика плоскостопия»** 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.

## 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 **программы:**
- развивать психофизические качества (*быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость*);
- двигательные способности детей (*функции равновесия, координации движений*);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни; Воспитательные задачи **программы:**
- 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;

### 3.Отличительные особенности программы.

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

Реализация **программы направлена на профилактику и коррекцию** функциональных отклонений со стороны опорнодвигательного аппарата у детей.

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

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, в конце занятия обязательно проводится рефлексия). Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лежа, со сменой положения ног. С целью закаливания стоп и **профилактике плоскостопия**, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение **физкультурно-оздоровительных** занятий, а для поддержания интереса все комплексы проходят в сюжетной форме или форме двигательного рассказа. Доминирующую **часть занятия занимают** **корректирующие** упражнения с целью исправления данного недуга.

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. 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.

Данная дополнительная образовательная **программа** составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования (проекта, на основе примерной основной общеобразовательной **программы** дошкольного образования «*От рождения до школы*» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и парциальной **программы** «*Здоровье*» В. Г. Алямовской.

#### **4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Дошкольный возраст (*3-6 лет*) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы.

Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних **частей тела**, плечевого пояса и слабость костно-мышечного аппарата. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено.

Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает **частые падения ребенка**. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Дети 3 – 6 лет не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно – рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, не согласованно, **часто замедленно**. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (*в основном среднему*).

Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10 -15см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Прыжок в высоту на уровне 5 см еще не удается. На четвертом году жизни и далее заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Ребенок в возрасте 4 - 6 лет умеет хорошо бегать. Он способен изменять скорость, направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу воспитателя. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия. Более отчетливо двигательные навыки начинают проявляться в 5 – 6 лет. Именно тогда отмечается наибольший прирост **частоты движений**, силы отдельных мышц, прыжка в длину.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.



## 5. Режим и формы занятий

**Программа** рассчитана на 2 занятия в неделю. Длительность каждого занятия – 20-25 мин. Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. 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, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная **часть** решает задачу подготовки организма к физической работе.
- основная **часть** включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «*мышечного корсета*», **корректирующие** упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной **части** проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной **осанки**.
- 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.

## 6. Прогнозируемые результаты и способы их проверки

- Повышение уровня развития физических качеств и способностей детей;
- снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа **часто болеющих детей**;
- ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила;
- у ребёнка сформирован навык правильной **осанки** и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет;
- у детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях;
- ребёнок научится проявлять дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

К показателям эффективности можно отнести:

- 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.

### Периоды обучения

#### Подготовительный период ЗАДАЧИ

**Сентябрь** Диагностика, набор детей

**Октябрь – Ноябрь** Воспитание сознательного отношения к занятиям.

Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную **осанку**.

Обучение специальным **корректирующим упражнениям**.

Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.

Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног).

Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.

Обучение правильному выполнению упражнений для формирования **осанки** и укрепления свода стопы.

Обучение массажу стоп мячами – массажерами.

#### Основной период Декабрь – Февраль

1. Совершенствование навыка правильной **осанки** и выработка стереотипа правильной походки.
2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.
3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (*гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т. д.*).

4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.
5. Развитие силы стопы. (Упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном, внутреннем своде стопы).

### **Заключительный период Март – Май**

1. 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 (*матах*).
2. Развитие общей и силовой выносливости.
3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа **правильной осанки и походки**

## 7. Список литературы

1. **Корригирующая** гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт. сост. Ключева М. Н--- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
2. Бабенкова Е. А. Как сделать **осанку красивой**, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь, 2007.
3. Потапчук А. А. Как сформировать правильную **осанку у ребенка**. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
4. 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.
5. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
6. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт. сост. Т. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
7. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Лосева В. С. **Плоскостопие у детей: профилактика и лечение**. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. 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»).
10. Бабенкова Е. А., Параничева Т. М. Растим здорового ребенка. Новые стандарты. – М. УЦ«Перспектива», 2011



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец ЛАНСКИХ ИРИНА ВИКТОРОВНА

Действителен с 19.04.2022 по 19.04.2023