

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 496

Принято  
На заседании Педагогического совета  
МБДОУ-детский сад №496  
Протоколом №1 от 30.08.2024

Утверждено

Приказом № 48/6-од от 30.08.2024

И.о.заведующего МБДОУ-детский сад №496

Т.О.Веденева



Дополнительная общеобразовательная  
программа – общеразвивающая программа  
спортивная секция ОФК для детей 3-7 лет

Педагог дополнительного образования

Чеботова Е.С.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность программы .....	4
1.3. Принципы построения программы .....	4
1.4. Цель и задачи.....	5
1.5. Методы проведения ОФК .....	5
1.6. Возрастные особенности развития ребёнка – дошкольника.....	5
1.7. Формы и методики проведения ОФК .....	7
1.8. Планируемые результаты.....	9
II. Содержательный раздел .....	9
2.1 Учебный план. Младшая группа с 3 до 4-х лет.....	9
2.2 Учебный план средняя группа с 4 до 5 лет.....	12
2.3. Учебный план старшая группа с 5 до 6 лет .....	14
2.4 Учебный план подготовительная группа 6 до 7лет .....	17
2.5. Календарный учебный график «Оздоровительная физическая культура» .....	19
2.6. Содержание образовательной деятельности .....	19
III. Организационный раздел .....	20
3.1. Методическое и техническое обеспечение программы .....	20

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Среди различных средств реабилитации детей с нарушениями осанки и плоскостопием основным средством коррекции является ОФК, в частности оздоровительная гимнастика, так, как только с помощью гимнастики можно создать хороший мышечный корсет и укрепить опорно-двигательный аппарат. Активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создадут мышечный корсет, и только активные упражнения сформируют правильный динамический стереотип, доведут до автоматизма привычку к рациональному положению различных звеньев тела в пространстве.

Динамический стереотип вырабатывается при организации определенных условий, соблюдении принципов последовательности, постепенности, систематичности индивидуального подхода. При этом необходимо помнить о взаимосвязи формы и функции, так как форма тела (осанка) меняется только под влиянием длительной функции (упражнений).

Двигательный акт, совершаемый при перемещениях тела и отдельных частей, сложная целостная реакция, осуществляемая скелетно-мышечными элементами опорно-двигательного аппарата, снабженными чувствительными и вегетативными нервами. Регуляция двигательной деятельности осуществляется на всех уровнях нервной системы спинном, продолговатом, среднем мозге, гипоталамо-гипофизарной области, а главное, на уровне коры больших полушарий головного мозга.

Таким образом, только осознанная двигательная деятельность собственных мышц способна наиболее эффективно и длительно корректировать имеющиеся деформации опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, мышечная деятельность оказывает существенное влияние на поддержание основных физиологических констант организма человека. При движении совершенствуется приспособление организма к условиям внешней и внутренней среды. Это проявляется в том, что постоянно улучшается взаимосвязь всех физиологических функций, деятельность регуляторных механизмов, реактивность, иммунобиологические свойства и приспособляемость к различным неблагоприятным воздействиям. Положительное влияние систематических занятий проявляется и в регулировании протекания нервных процессов в центральной нервной системе.

Кроме того, важным средством для воспитания навыков оздоровительной гимнастики является слово. Слово способствует сознательному отношению к выполнению тех задач, которые должны быть решены при помощи занятий.

По этому поводу профессор А. Н. Крестовников заметил: «Словесные указания педагога являются раздражителем более сильным, чем условные и безусловные раздражители,

представленные потоком проприоцептивных импульсов от работающих мышц к нервным центрам».

Таким образом, работа над оздоровлением детей не только лечебный, но и педагогический процесс, имеющий своей целью доведение до сознания ребенка представления о правильном соотношении отдельных частей тела с последующим закреплением соответствующего положения через зрительный контроль и мышечно-суставное чувство.

Исправление дефектов и выработка правильной осанки происходят путем образования динамического стереотипа, то есть доведения до автоматизма привычки сидеть, стоять и ходить с правильным положением головы, туловища конечностей. Для коррекции дефектов осанки необходимо функциональное перевоспитание мышц длительное, систематическое и последовательное.

ОФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана данная программа оздоровительно -профилактической физкультуры.

### **1.2. Направленность программы**

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. *Новизна данной* программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Кроме того, данная программа учитывает предметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).
2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).
3. Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение).
4. Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

В занятиях используются основные педагогические принципы обучения и тренировки (последовательности, постепенности, перехода от простого к сложному заданию, а также обязательно индивидуальный подход к каждому ребёнку).

### **1.3. Принципы построения программы**

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

#### **1.4.Цель и задачи**

**Цель программы:** укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

**Задачи:**

**Оздоровительные.**

- Повышение функционального уровня органов и систем организма дошкольников.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции.

**Образовательные.**

- Обучение правилам ортопедического режима, формирование правильной осанки, ее коррекции.
- Обучение рациональному дыханию.
- Освоение основных двигательных навыков и умений.

**Воспитательные.**

- Воспитание у детей ответственности за результаты совместной деятельности;
- Воспитание у детей потребности регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе.

Занятия ОФК оказывают лечебный эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях разработаны методика проведения занятий, показания и противопоказания к их применению, учет эффективности, гигиенические требования к местам занятий.

#### **1.5.Методы проведения ОФК**

В ДОО занятия по оздоровительной физической культуре проводятся в двух группах: младшая - средняя и старше - подготовительная группы. Занятия проводятся под руководством инструктора ОФК 2 раза в неделю. Применяется индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от диагноза и поставленных задач. Основным способом проведения занятий с детьми является: индивидуальный, подгрупповой и групповой метод.

#### **1.6.Возрастные особенности развития ребёнка – дошкольника**

У ребёнка 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 ребёнка 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 ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см.

В течение 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её 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 ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал.

В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, 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 течение 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, 8 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 ребёнком 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 ребёнка 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, сведённые 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 создаёт 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 сердечно-сосудистая система терпит 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 ребёнка нарастает глубина дыхания и лёгочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка 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 ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

### **1.7.Формы и методики проведения ОФК**

Формы проведения ОФК:

- развивающая и оздоровительная гимнастика.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

Водная часть включает разминку для стопы, общеразвивающие и корректирующие упражнения. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний в зависимости от стадии изучения упражнения.

В основную часть в зависимости от задачи комплекса входят упражнения из положения сидя (для связок и мышц стопы), лежа на спине, на боку и на животе — для исключения статической нагрузки на стопы и усиления концентрации внимания на нужных группах мышц, облегчения расслабления мышц. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Дозировка повторений зависит от возрастной группы детей.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений

на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры. Занятия проходят в сказочной, образно-ролевой форме, используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, темпом, что позволяет детям сохранять интерес к занятию на всем его протяжении.

Физические упражнения являются основным средством ОФК.

Физические упражнения:

- общеразвивающие;
- специальные.

К ним относятся гимнастические упражнения, физические упражнения прикладного характера, силовые, скоростно-силовые, в расслаблении, в сопротивлении, в равновесии и т.д. Продолжительность физических упражнений определяется фактическим временем их выполнения и зависит от сложности. Количество упражнений в комплексе и количество повторений каждого упражнения зависит от режима и величины группы мышц:

- мелкие -10-12;
- средние – 8-10;
- крупные – 6-8.

Периодизация занятий оздоровительной физкультурой. Курс применения ОФК разделяют на периоды: вводный, основной и заключительный (или начало, середина и конец курса). Соответственно для каждого периода составлены комплексы упражнений. Вводный период — это период ознакомления с детьми в процессе выполнения ими элементарных физических упражнений. Позволяет выявить индивидуальную реакцию детей на различные упражнения. В этот период инструктор подробно объясняет, показывает, как следует правильно выполнять специальные упражнения, уделяя особое внимание начальной постановке дыхания. Основной период - начинается с момента отработки методики занятий. В этот период особое внимание следует обращать на систематичность занятий. Даются упражнения средней тяжести и сложности. Широко используются дыхательные упражнения

Заключительный (тренировочный) - в этот период завершается курс, подводятся итоги.

Проводится диагностика.

Даются рекомендации для родителей.

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать; -уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма; -повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений.



## 1.8. Планируемые результаты

Пять методов оценки эффективности занятий ОФК:

1. Физиологический (определение частоты пульса и дыхания, величины артериального давления в ходе каждого занятия и в динамике курсового лечения)
2. Психологический (динамика психостатуса ребёнка)
3. Клинический (изменения в состоянии: самочувствие, жалобы)
4. Антропометрический (измерение окружностей и диаметров, толщины жировых складок и динамике занятий)
5. Педагогический (оптимизация методики занятий для усиления оздоровительного эффекта).

Эффективность занятий оздоровительной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений.

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

О состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо.

Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста «контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%.

Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий ОФК. Все показатели заносятся в индивидуальную карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств оздоровительной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план. Младшая группа с 3 до 4-х лет

№ п/п	Тема занятия	Кол час.	Виды деятельности	Формы контроля
-------	--------------	----------	-------------------	----------------

1.	Знания о спортивно-оздоровительно-Деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа об осанке. Какая осанка считается правильной. Необходимо объяснить детям, что осанка является сложным двигательным навыком, сформировать правильный стереотип движений- задача нелёгкая, поэтому нужно довести до автоматизма привычку к правильному положению отдельных звеньев.
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага. Лазания по гимнастической стенке ходьба по канату.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».

11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».	
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик-огуречик».	
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».	
14.	Заключительный период.	2	В этом периоде закрепляются ранее усвоенные знания, умения и навыки. Закрепляется правильное положение тела в передвижениях. Самовытяжение выполняется не только на занятиях ОФК, но и в повседневной деятельности при сидении, стоянии, ходьбе. Подвижная игра «Волк во рву».	
	Всего часов	66		

## 2.2 Учебный план средняя группа с 4 до 5 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно–оздоровительной деятельности(в процессе занятий)	2	Беседа. Обучаемся тому, как правильно принимать основные и.п.- лежа на спине и животе, сидя на скамейке, стоя. В и.п. сидя и стоя сначала идёт работа только над постановкой стоп. Кроме того, в основной части занятий выполняются упражнения на самовытяжение, общеразвивающие, дыхательные, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Все эти группы упражнений повторяют каждую неделю, и они занимают большую часть времени (25-30 мин)	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. В и.п. сидя объясняется и прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Рассказывается, какие движения выполняет плечевой пояс, дети сами ощущают сведение и разведение, поднятие и опускание надплечий, различные движения свободной верхней конечностью (сгибание-разгибание, круговое вращение); подвижная игра « Мы веселые ребята».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».	

7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага. Дети обучаются правильно стоять у гимнастической стенки, у продольной и поперечной перекладины.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Заключительный период.	2	В этом периоде закрепляются ранее усвоенные знания, умения и навыки. Закрепляется правильное положение тела в передвижениях. Самовытяжение выполняется не только на занятиях ОФК, но и в повседневной деятельности при сидении, стоянии, ходьбе. До сознания каждого ребёнка доводится необходимость

			самостоятельных занятий дома и постоянного контроля над своей осанкой и положением стоп. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	

### 2.3. Учебный план старшая группа с 5 до 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа. Обучаемся тому, как правильно принимать основные и.п.- лежа на спине и животе, сидя на скамейке, стоя. В и.п. сидя и стоя сначала идёт работа только над постановкой стоп. Кроме того, в основной части занятий выполняются упражнения на самовытяжение, общеразвивающие, дыхательные, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Все эти группы упражнений повторяют каждую неделю, и они занимают большую часть времени (25-30 мин)	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	В данный период выполняются и.п. сидя на гимнастической скамейке, выполняются различные движения руками, с постепенным расслаблением различных частей тела сверху вниз и возвращением в и.п. подвижная игра «Водяной».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».	
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».	
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракеты».	

8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага. Ходьба на месте с разным положением рук, с махом руками в различных направлениях. Выполняются упражнения для мышц спины и брюшного пресса, с акцентом на движение рук и ног, упражнения на самовытяжение, дыхательные упражнения, игры с мячом.	
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».	
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».	
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Хоп».	
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ. Лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».	
14.	Заключительный период.	2	В этом периоде закрепляются ранее усвоенные знания, умения и навыки. Закрепляется правильное положение тела в передвижениях. Самовытяжение выполняется не только на занятиях ОФК, но и в повседневной деятельности при сидении, стоянии, ходьбе. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».	
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>		





### 2.4 Учебный план подготовительная группа 6 до 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной Деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа. Обучаемся тому, как правильно принимать основные и.п.- лежа на спине и животе, сидя на скамейке, стоя. В и.п. сидя и стоя сначала идёт работа только над постановкой стоп. Кроме того, в основной части занятий выполняются упражнения на самовытяжение, общеразвивающие, дыхательные, упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Все эти группы упражнений повторяют каждую неделю, и они занимают большую часть времени (25-30 мин)	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Тихо - громко».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».	
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».	
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Неболейка».	
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Ходьба разными видами шага. Отрабатывается и.п. стоя с мешочком на голове, при этом производится движение рук в	

			различных плоскостях. Ходьба на месте с остановками.
9.	Физическое Совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Быстро - возьми».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
14.	Заключительный период.	2	В этом периоде закрепляются ранее усвоенные знания, умения и навыки. Закрепляется правильное положение тела в передвижениях. Самовытяжение выполняется не только на занятиях ОФК, но и в повседневной деятельности при сидении, стоянии, ходьбе. До сознания каждого ребёнка доводится необходимость самостоятельных занятий дома и постоянного контроля над своей осанкой и положением стоп. Подвижная игра «Море волнуется».
	<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	

## 2.5. Календарный учебный график «Оздоровительная физическая культура»

Содержание	Возраст 3-7 лет
Количество групп	8
Индивидуальные занятия	0
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	29 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май
Продолжительность учебного года	
Всего недель	37
1-е полугодие	17
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Понедельник, среда
Время занятий	15:00 – 17:00
Темы итогового занятия	«Со здоровьем я дружу» «Здравствуй, лето»

## 2.6. Содержание образовательной деятельности

Программа «ОФК» рассчитана на детей от 3 до 7 лет. Основной формой работы по программе являются групповые оздоровительно-тренировочные занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю, группой по 8-12 человек, продолжительностью 40 минут. Индивидуальная работа проводится во время оздоровительных занятий.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к выполнению.

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и оздоровительной работы ведется в специальном групповом журнале. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в приложениях. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

### **III Организационный раздел**

#### **3.1. Методическое и техническое обеспечение программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования созданы условия.

##### **Оборудование:**

1. Физкультурный зал.
2. Коврики гимнастические
3. Мячи разного веса и диаметра ( в том числе массажные, «ёжики»)
4. Обручи
5. Палки гимнастические
6. Скакалки
7. Фитболы
8. Скамейки гимнастические
9. Маты гимнастические
10. Конусы-ориентиры
11. Канат
12. Тренажёры
13. Стенка шведская
14. Контейнер с комплектом игрового инвентаря
15. Коврики со следочками
16. Мешочки с грузом

**Музыкальная аппаратура : музыкальный центр, колонки**

### Список использованной литературы:

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Душанин А. П., Жолдак В. И. Москва, 1996.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни. Виноградов П. А. Москва, 1990.
3. Здоровье и физическая культура/ Под ред. Г. М. Куколевского: Учеб. Пособие. Москва, 1979 г.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
6. Игры и занятия с детьми раннего возраста, имеющими отклонения в психофизическом развитии: Книга для педагогов / Под ред. Е. А. Стребелевой, Г. А. Мишиной. М.: «Полиграфсервис», 2002. – 128
7. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия. – М., 2000
8. Психогимнастические упражнения для дошкольников. Разминки, энергизаторы, активаторы / авт. -сост. М. А. Павлова. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2013. – 87 с.
9. Сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста. Из опыта работы / сост. Н. В. Нищева – СПб.: Детство Пресс, 2010 – 128с. Сенсорное воспитание в детском саду / Под ред Н. Н. Поддъякова, В. Н. Аванесовой М.: Просвещение, 2012 - 192с
10. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. —2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160;
11. Исследование и оценка психофизического состояния учащихся на этапах спортивного отбора и в процессе занятий физической культурой и спортом. Н.С.Кончин, С.М.Рябцев., Новосибирск 2000г
12. Технология оздоровления человека и средства повышения работоспособности спортсмена. И.О.Болдырева., Новосибирск 2012г
13. Уроки физической культуры в школе. Ю.А.Янсон. Ростов н/Д, Феникс, 2005г
14. Физиология спорта и двигательной активности. (Учебник) Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л., пер. с англ. (1997, 504с)
15. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Под редакцией В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона. М., Просвещение, 2001г
16. И. П. Иванов. Энциклопедия коллективных творческих дел . Сайт : <http://kommunarstvo.ru/>.
17. Красикова И.: «Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трех до семи лет».,
18. Красикова И. «Массаж и гимнастика для здоровых детей с первого года жизни».,
19. Красикова И. «Плоскостопие .Профилактика и лечение».,

20. Красикова И. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки».,
21. Красикова И. «Сколиоз: Профилактика и лечение».
22. А. А. Нечитайлова, Н. С. Полунина, М. А. Архипова Фитнес для дошкольников Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2017
23. Сулим Е.В. "Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет"
24. Борисова М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. Москва ,обруч,2014.
25. Сулим Е.В. "Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет"
26. Нечитайлова. А.А.Фитнес для школьников.
27. Алябьева Е.А.Нескучная гимнастика .Для детей 5-7 лет
28. Е.Г.Сайкина.Фит-бол аэробика для школьников «Танцы на мячах»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279334

Владелец Чечулина Евгения Анатольевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026