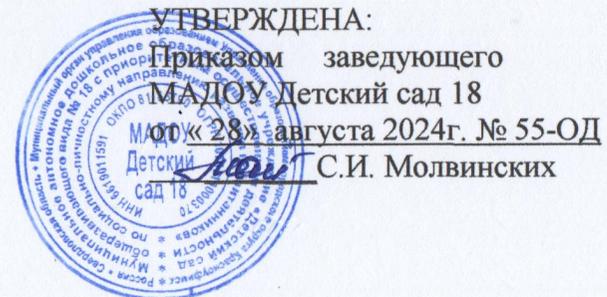


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности  
по социально-личностному направлению развития воспитанников»

СОГЛАСОВАНА:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2024г



Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
**«Спортивный калейдоскоп»**  
Возраст воспитанников – 4-7 лет

Составитель: Сергеева Евгения Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Красноуфимск  
2024

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

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы: физкультурно – спортивная.**

Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников" (далее – МАДОУ Детский сад 18) нормативно-правовую основу для разработки Программы составили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. 09-3242;
- Приказом Министерством образования и науки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляемыми образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. №533) "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим финансированию дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-л);
- Устав МАДОУ, утвержденный приказом начальником МО УО ГО Красноуфимск от 23.03.2023г. №73.
- Положением о дополнительных общеобразовательных программах-дополнительных общеразвивающих программах МАДОУ Детский сад 18.

При создании программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, прикладной кинезологии, передового педагогического опыта авторов:

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов,

поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика занятий ЛФК.

### **Цель и задачи реализации Программы**

**Цель:** приобщение детей к нормам здорового образа жизни, формирование представлений о правильной осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

**Задачи:**

- создание организованной, лечебно-оздоровительной, психолого-педагогической формы воздействия на ребенка, способствующей развитию у него умений согласовывать, координировать движения и управлять ими;
- учёт направлений и применение специфических форм и активных методов адаптивной физической культуре в работе с детьми по развитию координационных способностей;
- формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;
- гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц;
- развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

**Адресат программы:** Возраст воспитанников по программе 4-7 лет, дошкольный возраст.

**Срок освоения программы:** 1 год обучения, 36 часов.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия 25-30 мин. Число воспитанников – 15-20 человек. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

**Формы обучения:** групповая.

**Виды занятий:** практическое занятие.

В теоретическую часть программы включены беседы о правилах безопасности во время занятий и причины травматизма, беседы о самостраховке, во время выполнения упражнений на мяче и во время подвижных игр, личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

В практическую часть занятий входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения основных видов движения, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие силовой и общей выносливости. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнение на растягивания и

расслабление. В эту часть входят специальные упражнения. Игры развивают выдумку и творческую инициативу.

**Уровневость программы:** традиционная.

### 1.2. Учебный (тематический) план

1-й год обучен ия					
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:		Форма аттестации
			теоретических	Практических	
1.	Общефизические упражнения	10	1	9	Сдача норм ОФП
2.	Координационные упражнения	9	-	9	Комплекс упражнений на координацию
3.	Релаксация	4	1	3	дыхательная гимнастика, растяжка
4.	Силовые упражнения, растягивание	3	-	3	Сдача нормативов силовых качеств
5.	Подвижные игры	6	1	5	Комплекс подвижных игр для профилактики плоскостопия
6.	Массаж самомассаж	4	-	4	Комплексы упражнений, формирующие правильную осанку
*Итого часов:		36	2	3 3	

### 1.3. Содержание учебного (тематического плана)

## 1. Общефизические упражнения

**Теория:** Дать представления о занятиях ЛФК

**Практика:** Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

## 2. Координационные упражнения

**Теория:** Познакомить с упражнениями на сохранение равновесия с различными положениями.

**Практика:** Игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине»)

## 3. Релаксация

**Теория:** Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц

**Практика:** дыхательная гимнастика, растяжка, пассивная коррекция, самоконтроль осанки, взаимоконтроль за осанкой, чередование динамических упражнений и статических, точечный массаж.

### Силовые упражнения, растягивание

**Теория:** Познакомить с упражнениями и играми для формирования силовых качеств

**Практика:** игры-упражнения для формирования силовых качеств и гибкости

## 4. Подвижные игры

**Теория:** Повторить подвижные игры на формирование правильной осанки, силовых качеств

**Практика:** «резвый мешочек», «пройди – не ошибись», «зайцы в огороде»

## 5. Массаж

**Теория:** Познакомить с комплексом упражнений для массажа и самомассажа.

**Практика:** комплексы упражнений, формирующие правильную осанку стоя на полу, точечный массаж и дыхательная гимнастика массаж стоп с массажным мячом

### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

#### Предметные:

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен укреплять здоровье, выполняя общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен длительно сохранять равновесие, правильную осанку;

#### Личностные:

- имеет представление о здоровом образе жизни, о своем здоровье, здоровье окружающих;
- сформирован навык правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней;

**Метапредметные:**

- способен ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- воспитанник имеет развитое воображения, мышления, познавательной активности;

**Раздел 2.Комплекс организационно – педагогических условий****2.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение	Музыкальный центр – 1 Мультимедиа проектор – 1 Ноутбук – 1
Раздаточный материал	Бубен 1 Велотренажер 1 Дорожка ребристая 5 Канат 1 Кегли 23 Коврик гимнастический 17 Кольца с лентами 30 Конусы 10 Корзины плетеные 4 Корзины мягкие 6 Кубики пластмассовые 20 Лестница веревочная 1 Мат гимнастический большой 3 Мяч силиконовый диаметр 15см 14 Мяч силиконовый диаметр 20см 18 Мяч резиновый маленький 20 Обруч малый 17 Обруч большой 5 Палки гимнастические пластмассовые 17 Ракетка для бадминтона 2 Скакалки короткие 3 Скакалки длинные 5 Скамья гимнастическая 4

	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря 1 Стойка для подползания 4 Тоннель «Бусса» 1 Тоннель мягкий складной 1 Флажки 26 Фитболы 12 Шведская стенка деревянная 5
Кадровое обеспечение	Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование «Образование и педагогические науки» или иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам.

### Методические материалы

При создании программы использовались фундаментальные разработки теории физического воспитания, адаптивной физической культуры, лечебной физической культуры, врачебного контроля, социальной педагогики и психологии, прикладной кинезологии, передового педагогического опыта авторов: О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников»; Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников»; А.А. Потапчук «Как сформировать правильную осанку»; Г.В. Глушакова «Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников»; Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия».

Эффективность занятий ЛФК зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

С целью закрепления двигательных навыков, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении

физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся ЛФК должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки эффективности курса занятий необходимо составить карту индивидуального развития ребенка и групповой динамики проведенных мероприятий.

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорно-двигательного аппарата и плоскостопия в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Для оценки опорно-двигательного аппарата и плоскостопия дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Г.Г. Потихановой, С.Ф. Годунова, И.П. Черниной. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны

По результатам диагностики определяется уровень опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Сроки и формы проведения:

- входной контроль (сентябрь) – сдача основных видов движений; используются дополнительные методы:

- плантография;
- рентгенография в 2-х проекциях, выполненная с нагрузкой.

Плантография – это отпечаток стопы, может выполняться в бумажном или электронном варианте. Бумажный вариант (Смирнова) делают так: окрашивают стопу, а затем ребенок становится на листок бумаги. Полученный отпечаток анализирует врач.

Рентгенография выполняется в прямой, косой, в некоторых случаях также в боковой проекциях. Оцениваются деформации, состояние суставов, хрящей, патологические окостенения и другие подробности.

- текущий контроль (ежеквартально) – плантография; рентгенография в 2-х проекциях, выполненная с нагрузкой.

- итоговый контроль (май) - сдача основных видов движений, плантография; рентгенография в 2-х проекциях, выполненная с нагрузкой.

Инструментарием для мониторинга являются тестовые задания.

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального развития.

Карты заполняются дважды в год (сентябрь, май).

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального развития.

### Список литературы

1. О.В.Козырева. Лечебная Физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей.- М.: Просвещение, 2003.- 112 с.
2. М.Н.Балакина. Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников. Методическое пособие. – Москва, 2002.

3. С. Шарманова, А.Федоров, Г.Калугина. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 1999.- 212 с.
4. С.Б.Шарманова, А.И.Федоров. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.- Челябинск: УралГАФК, 1999.- 112 с.
5. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 144 с.
6. И.М. Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 96 с.
7. О.В.Бережнова, О.Н. Бойко, И.С. Максимова. Интегрированное планирование работы детского сада в летней период. Методическое пособие. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2014.- 208 с.
8. А.А. Майер. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015. – 144 с.
9. М.Е.Верховкиной, А.Н. Атаровой. Путеводитель по ФГОС дошкольного образования в таблицах и схемах. – СПб.: КАРО, 2014.- 112с.
10. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье / Т.А. Тарасова. – Челябинск, 1997.
11. А.А.Потапчук. Как сформировать правильную осанку у ребёнка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 88 с.
12. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения.- Волгоград: Учитель, 2009.- 146с.
13. Г.В. Каштанов, Е.Г.Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чумакова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2006.- 104с.
14. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.: ТЦ Сфера, 2015.- 64с.
15. Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты. - М.:УЦ «Перспектива», 2012.- 120 с.
16. В.Е.Демидова.,А.Х.Сундукова.Здоровый педагог – здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья»). – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2013.-96с., илл.
17. И.В.Никишина. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДООУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением.- 2-е изд., исправ. и допол. М.: Планета, 2013.- 408с.

**Перспективное планирование образовательного процесса  
1 год обучения.**

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о занятиях ЛФК 2. Дать понятие о правильной осанке. 3. Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа на животе и спине).	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; -игры-упражнения для формирования правильной осанки («малютка», «жучок на спине») -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (ходьба по ребристой доске, массажному коврику, камешкам, гальке и по воде); -игры для профилактики плоскостопия («ходьба змейкой», «резвый мешочек», «пройди – не ошибись»).
Декабрь Январь Февраль	Познакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (рыбка, лодочка, кораблик);, -игры-упражнения для формирования правильной осанки («кто там», «не расплескай воду»); -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (прокатывание мяча с пятки на носок и обратно сидя на полу, массаж с мячом); -игры для профилактики плоскостопия («зайцы в огороде», «быстро возьми», «великаны и гномы»).
Март Апрель	Сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию движений.	-упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки (с гимнастической палкой, с мячом лежа на спине и на животе); -игры-упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия (сидя на полу вращение стопами, собирание пальцами ног мелких предметов, зажав пальцами ног карандаш, рисовать на листе бумаги различные фигуры); -игры для профилактики плоскостопия.

