

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 77»

Утвержден  
на методическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждено  
Приказ № 227 от 01.09.2022  
Заведующий \_\_\_\_\_ С.В. Яковлева

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Здоровичок»  
для детей младшего дошкольного возраста  
(оздоровительно – корригирующего направления)

Руководитель:  
Петровская Ирина Викторовна  
*инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории*

г. Березники 2022г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель, задачи
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Учебный календарный график
6. Организационно педагогические условия
7. Список литературы

## **Пояснительная записка**

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Лечебная гимнастика в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля и причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий лечебной гимнастики в условиях ДООУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы, поэтому было принято решение о создании кружка по лечебной гимнастике корригирующего направления «Мое здоровье».

### **Цель:**

Оказание общеукрепляющего воздействия на организм детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата и выработка нормальной осанки.

### **Задачи.**

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника и профилактики нарушения опорно – двигательного аппарата;
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- Развивать двигательные способности (равновесие, координация)

### **Срок реализации программы – 1 год**

- 1 раз в неделю, во 2-ой половине дня
- время проведения – 15-20 минут
- в месяц – 4 занятия
- в год – 32 занятия

**НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** - оздоровительно-корригирующее

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ** - обучение детей проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов.

**СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ** - группа, количественный состав до 10- 15 человек.

## ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе,

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Выработка навыка правильной осанки
- Развитие двигательных способностей дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

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

- Корригирующая, ритмическая, гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

### **Принципы построения 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.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка, только с его, собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Формы и методы обучения:**

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

### **Диагностика:**

По результатам медицинского обследования в конце учебного года.

## **Годовой календарный график по дополнительной общеразвивающей Программе «Здоровичок»**

Содержание	3-4 года
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	01.10.
Продолжительность учебного года	8 месяцев
Окончание учебного года	31.05.
Продолжительность организованной образовательной деятельности	не более 20 мин
Недельная образовательная нагрузка занятий	1

Объем недельной образовательной нагрузки (в неделю)	40 мин
Сроки проведения мониторинга	24.10-28.10 24.05-28.05

**Учебно – тематический план  
по дополнительной общеразвивающей Программе  
«Здоровичок»**

№	Тема занятия	Программное содержание	Практические действия	Кол-во часов
1	Ознакомительное	Дать представление о строении человека, о скелете, его функциях.	П/ И и упражнения на формирование правильной осанки «Бревнышки»,	1
2-4 о к т я б р ь	Занятия на мячах- фитболах	Дать представление о мяче, его действие на организм, знакомить с оздоровительными и расслабляющими упражнениями. Оказывать общеукрепляющее воздействие, формировать правильную осанку.	<b>-Комплекс упражнений №1</b> П/И не соревновательного типа «Бревнышки», дыхательная гимнастика «Ладочки», «Погончики», «Насос», тренинг «Качалочка»	1
			<b>-Комплекс упражнений №2</b> П/И не соревновательного типа «Передай платочек», дыхательная гимнастика 1-3, тренинг «Качалочка»	1
			<b>-Комплекс упражнений №3</b> П/И не соревновательного типа «Догонялки - гусенички», дыхательная гимнастика 1-3, тренинг «Цапля»	1
5-8 н о я б р ь	Занятия на общее укрепление спины и свода стопы.(стоя)	Формировать представление о функциях скелета и осанки на внутренние органы, дать представление о возможностях конечностей. Оказывать общеукрепляющее воздействие, формировать правильную осанку, свод стопы.	<b>-Комплекс упражнений №1а</b> П/И «Мыльные пузыри», дыхательная гимнастика «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», тренинг «Морской конек»	1
			<b>-Комплекс упражнений №2а</b> П/И «Морской хищник», дыхательная гимнастика «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», тренинг «Морской конек»	1
			<b>-Комплекс упражнений №3а</b> П/И «Звонкие мячи», дыхательная гимнастика «Кошка», «Обними плечи»,	1



			«Шаги», «Ладошки», «Погончики», тренинг «Карусель»	
17-20 ф е в р а л ь	Занятия на общее укрепление спины и свода стопы. (лежа)	Формировать представление о функциях скелета и осанки на внутренние органы, дать представление о возможностях конечностей. Оказывать общеукрепляющее воздействие, формировать правильную осанку, свод стопы.	<b>-Комплекс упражнений №1г</b> П/И «Колючка еж», дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Лодочка» <b>-Комплекс упражнений №2г</b> П/И «Колючка еж» 2 вар., дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Лодочка» <b>-Комплекс упражнений №3г</b> П/И «Лесной гном» дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Насос» <b>-Комплекс упражнений №4г</b> П/И «Лесной гном» 2 вар. дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Насос»	1 1 1 1
21-24 м а р т	Занятия на общее укрепление спины и равновесие (шашки для равновесия)	Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы, формирования правильного положения тела в пространстве. Формировать у детей правильную походку и осанку. Воспитывать чувство красивой походки.	<b>-Комплекс упражнений №1д</b> П/И «Кукла Даша», дыхательная гимнастика «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», тренинг «Мостик» <b>-Комплекс упражнений №2д</b> П/И «Кукла Даша» 2 вар., дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Мостик» <b>-Комплекс упражнений №3д</b> П/И «Смешные черепашки», дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Паровозик» <b>-Комплекс упражнений №4д</b> П/И «Смешные черепашки» 2 вар., дыхательная гимнастика «Насос», «Кошка», «Обними плечи», тренинг «Паровозик»	1 1 1 1
25-28 а п р е	Занятия на мячах- фитболах	Закрепить представление о мяче, его действие на организм, познакомить с новыми оздоровительными и расслабляющими	<b>-Комплекс упражнений №1ж</b> П/И «Ракушки», дыхательная гимнастика «Малый маятник», «Шаги», «Ладошки», тренинг «Колобок» <b>-Комплекс упражнений №2ж</b> П/И «Ракушки» 2 вар.,	1 1



б р ь	2	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И не соревновательного типа «Передай платочек»	«Ладошки», «Погончики», «Насос»	«Качалочка»
	3	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И не соревновательного типа «Догонялки - гусенички»	«Ладошки», «Погончики», «Насос»	«Цапля»
	4	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И не соревновательного типа «Бревнышки»	«Ладошки», «Погончики», «Насос»	«Цапля»
н о я б р ь	1а	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (стоя)	П/И «Морской хищник»,	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник»	«Морской конек»
	2а	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (стоя)	П/И «Мыльные пузыри»,	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник»	«Морской конек»
	3а	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (стоя)	П/И «Звонкие мячи»,	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник»	«Солдатик»
	4а	Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (стоя)	П/И «Жираф»,	«Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник»	«Солдатик»
д е к а б р ь	16	-Комплекс упражнений с гимнастической палкой	П/И «Волшебные палочки»	«Повороты», «Ушки», «Малый маятник»,	«Чертенок»
	26	-Комплекс упражнений с гимнастической палкой	П/И «Волшебные палочки»	«Повороты», «Ушки», «Малый маятник»,	«Чертенок»
	36	-Комплекс упражнений с гимнастической палкой	П/И «Мыльные пузыри»,	«Повороты», «Ушки», «Малый маятник»,	«Растяжка ног»

	<b>4б</b>	-Комплекс упражнений с гимнастической палкой	П/И «Мыльные пузыри»,	«Повороты», «Ушки», «Малый маятник»,	«Растяжка ног»
<b>я н в а р ь</b>	<b>1в</b>	Комплекс упражнений с использованием китайского искусства движений	П/И «Корабли-кораблики»	«Шаги», «Ладоски», «Погончики»,	«Ах, ладошки»
	<b>2в</b>	-Комплекс упражнений с использованием китайского искусства движений	П/И «Корабли-кораблики» 2 вар.	«Шаги», «Ладоски», «Погончики»,	«Ах, ладошки»
	<b>3в</b>	-Комплекс упражнений с использованием китайского искусства движений	П/И «Корабли-кораблики» 3 вар.	«Шаги», «Ладоски», «Погончики»,	«Карусель»
	<b>4в</b>	-Комплекс упражнений с использованием китайского искусства движений	П/И «Корабли-кораблики» 4 вар.	«Шаги», «Ладоски», «Погончики»,	«Карусель»
<b>ф е в р а л ь</b>	<b>1г</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (лежа)	П/И «Колючка еж»,	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Лодочка»
	<b>2г</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (лежа)	П/И «Колючка еж» 2 вар.	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Лодочка»
	<b>3г</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (лежа)	П/И «Лесной гном»	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Насос»

	<b>4г</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (лежа)	П/И «Лесной гном» 2 вар.	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Насос»
<b>м а р т</b>	<b>1д</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и равновесие (шашки для равновесия)	П/И «Кукла Даша»,	«Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки»,	«Мостик»
	<b>2д</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и равновесие (шашки для равновесия)	П/И «Кукла Даша» 2 вар.,	«Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки»,	«Мостик»
	<b>3д</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и равновесие (шашки для равновесия)	П/И «Смешные черепашки»,	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Паровозик»
	<b>4д</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и равновесие (шашки для равновесия)	П/И «Смешные черепашки» 2 вар.	«Насос», «Кошка», «Обними плечи»,	«Паровозик»
<b>а п р е л ь</b>	<b>1ж</b>	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И «Ракушки»	«Малый маятник», «Шаги», «Ладошки»,	тренинг «Колобок»
	<b>2ж</b>	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И «Ракушки» 2 вар.,	«Малый маятник», «Шаги», «Ладошки»,	тренинг «Колобок»
	<b>3ж</b>	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И «Прыжковый марафон»	«Малый маятник», «Шаги», «Ладошки»,	тренинг «Ракета»
	<b>4ж</b>	-Комплекс упражнений на мячах-фитболах	П/И «Прыжковый марафон» 2 вар.,	«Малый маятник», «Шаги»,	тренинг «Ракета»

				«Ладоски»,	
<b>м а й</b>	<b>1з</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (с мешочком на голове)	П/И «Ленивец»	«Погончики», «Насос», «Кошка»,	«Экскаватор»
	<b>2з</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (с мешочком на голове)	П/И «Неизвестный зверек»,	«Погончики», «Насос», «Кошка»,	«Экскаватор»
	<b>3з</b>	-Комплекс упражнений на общее укрепление спины и свода стопы (с мешочком на голове)	П/И «Пружинки»	«Погончики», «Насос», «Кошка»,	«Гусеница»
	<b>4з</b>	-Комплекс упражнений №4з	П/И «Пружинки»	«Погончики», «Насос», «Кошка»,	«Гусеница»

### **Организационно педагогические условия**

*Техническое оснащение занятий:*

Данная программа предполагает использование инвентаря на одну группу:

Музыкальное оборудование

- Коврики
- Мячи
- фитболы,
- шашки для равновесия

-гимнастические палки,  
мешочки весом 200 и 400 грамм

*На занятиях используются упражнения стандартные: стоя, сидя, лежа; упражнения на основе китайского искусства движения.*

### **Список используемой литературы:**

- О.В. Козырев «Лечебная физкультура для дошкольников» М-2003
- И.В. Милюкова, Г.А. Евдокимова «Гимнастика для детей» М-2004
- Т.С.Никанорова, Е.М. Сергиенко «Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоцение С.С ,2007
- А.С. Галанов «Игры которые лечат» М-2005
- «Настольная книга медсестры д/с» (приложение к журналу «Обруч») 1998г.
- Журнал «Обруч» №3 2000г.
- О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» В-2008
- К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников».- М-2003

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575841

Владелец Яковлева Светлана Викторовна

Действителен с 10.11.2021 по 10.11.2022