

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 101 комбинированного вида»
Кировского района города Казани**

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ № 101
Протокол № 1
От «29» августа 2025 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №101
Л.Р. Галиева
Приказ № 207
От «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа
дополнительной образовательной услуги
«Здоровый малыш»
для детей 3-4 лет**

Составил:
инструктор по физической культуре
Крылова Анна Анатольевна

Казань 2025-2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.3-10стр.
2. Календарно-перспективный план.....11-12стр.
3. Список литературы.....13стр.

1.Пояснительная записка

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 закладывается 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 скелетно – мышечную 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. 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 опорно-двигательного 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 «Здоровый малыш» 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.

1.2. 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;

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 опорно-двигательного аппарата у детей.
- ❖ Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- ❖ Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- ❖ 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 и воспитателя.

Содержание программы базируется на теоретических и практических работах Алямовской В.Г., Тарасовой Т.А., Страковской В.Л., Лосевой В.С., Ключевой М.Н., Шармановой С.Бидр.

Срок реализации программы: 8 месяцев учебного года, с 1 октября по 31 мая.

Характеристика особенностей развития детей младшего возраста

На четвертом году жизни движения ребенка становятся более уверенными, но координация движений у основной массы детей еще нарушена. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений. У них появляется потребность выполнять их в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Во второй младшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках.

Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

Режим и формы занятий.

Общее количество часов в год – 64 часа.

Программа рассчитана на 2 занятия в неделю. Длительность каждого занятия – 15 минут (в соответствии с требованиями СанПиНа).

Занятия проводятся в игровой форме.

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», корригирующие 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.

Педагогические технологии развития ребёнка, используемые при реализации программы

При реализации программы кружка используются следующие технологии:

1. Здоровьесберегающая.

Комплексы по профилактике плоскостопия

Комплексы по профилактике нарушений осанки

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую — на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога-психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)

Закаливание:

Ходьба босиком

Оптимальный двигательный режим

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

2. *Технологии развивающего обучения* (использование различных массажных дорожек, пособий из бросового материала и т.д.)

3. *Игровые технологии* (использование игровых персонажей, йога азбука)

Детская йога – это комплекс занятий на основе йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

2.4.1. Материалы и оборудование

1. Центр «Физкультурный уголок» (платочки, флажки, картотека Йога азбука)
2. Мячи, гимнастические палки, канат объёмный, обручи, гимнастические мячи. ребристая дорожка, массажные коврики и дорожки. Мячи для метания, кольца,кольцеброс.
- 3.Технические средства обучения :музыкальный центр.

Прогнозируемые результаты

- ❖ 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;

2. Календарно-перспективный план

Месяц	Содержание	Задачи
Октябрь	Упражнения общеразвивающего воздействия. Детская Йога	Обучать детей основным движениям, которые входят в комплекс утренней гимнастики, физкультминуток. Развивать координацию движений.

Ноябрь	Профилактика плоскостопия. Элементы детской аэробики.	Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях.
Декабрь	Формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика	Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы.
Январь	Укрепление мышц туловища. Самомассаж игровой.	Развивать осознанное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать уверенность в своих силах. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
Февраль	Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Малоподвижная игра.	Укреплять здоровье детей и повысить работоспособность организма ребенка. Добиваться четкого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость.
Март	Укрепление позвоночника. Физминутка для глаз.	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Развивать умение контролировать свои движения. Тренировать способность глаза фокусировать, стимулировать движения глаз, предупредить косоглазие.
Апрель	Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Танцевальная разминка.	Учить добиваться правильного выполнения упражнений. Развивать выносливость и активную работу мышц. Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца.
Май	Укрепление мышц ног. Гимнастика для глаз.	Продолжать оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством физических упражнений. Улучшать координацию движений глаз и головы,

		способствовать снятию статистического напряжения.
--	--	---

3.Список литературы:

1. Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательномучреждении.
2. Вареник Е.Н. "Физкультурнооздоровительные занятия с детьми 3-7 лет", Москва: ТЦ Сфера, 2009г.
3. Казина О.Б. "Физическая культура в детском саду". Академия развития, 4-5 лет 5-7 лет 10 2011г.
4. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно –

двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост.

Клюева М.Н.- СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС,2007.

5. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера,2007.
6. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. И методико- педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «УправлениеДОУ»).
8. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа,1994.
10. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986. – 200 с.

Сведения о подписях:

Документ подписан

Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №101
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА" КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Имя подписанта: Галиева Лилия Рамзильевна

Сертификат: 62679218585656815588748957876436595716

Срок действия сертификата: 18.10.2026

Дата подписания: 09.09.2025 20:24

К

Идентификатор ЭДО 01992f77-3502-7355-ad1c-1aa31f965564