

**Муниципальное  
бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 289»  
(МБДОУ № 289)**



**«289-тй номеро нылпи сад»  
школаозь дышетонъя  
муниципал коньдэтэн  
возиськись ужьюрт  
(289- тй номеро ШДМКВУ)**

---

ул. Клубная, 56, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел. (3412) 71-07-20,  
e-mail: [DS289@izh-ds.udmr.ru](mailto:DS289@izh-ds.udmr.ru), ОКПО 449654535, ОГРН 1021801435556,  
ИНН/КПП 1832026549/183201001

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете МБДОУ №289  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказом заведующего МБДОУ № 289  
№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по профилактике нарушений осанки и плоскостопия  
у детей дошкольного возраста для детей 3-4 лет  
«Фитнес kids»**

Срок реализации программы: 1 год

Руководитель: Александрова Ольга Геннадьевна

Ижевск, 2024 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1. Направленность программы

1.2. Уровень программы

1.3. Актуальность программы

1.4. Новизна и отличительные особенности программы

1.5. Педагогическая целесообразность программы

1.6. Адресат программы (краткая характеристика целевых групп)

1.7. Практическая значимость для целевой группы

1.8. Преемственность программы

1.9. Объем программы

1.10. Срок освоения программы

1.11. Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса

1.12. Формы обучения

1.13. Режим занятий

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

2.1. Цель программы

2.2. Задачи программы

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

3.1. Учебный план

3.2. Содержание учебного плана

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

5.1. Условия реализации программы

5.2. Календарный учебный график

5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы.

5.4. Методическое обеспечение программы

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на укрепление мышечного корсета, и как следствие , профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

## **1.2. Уровень программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на ознакомительном уровне.

## **1.3. Актуальность программы**

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статическом положении (за столом, телевизором, компьютером). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку физического развития. Наверняка для всех родителей важно, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным. Поэтому прочное место в режиме дня детей должен занимать фитнес. Однако не все родители и педагоги имеют чёткое представление о пользе приобщиться к миру фитнеса, познакомиться с ним. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, которая воспитывает у ребенка привычку - «быть в форме». Использование детского фитнеса в ДООУв рамках дополнительного образования, позволяет повысить объём двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

## **1.4. Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-4 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Отличительной особенностью программы является то, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-4 лет является групповое фитнес занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

## **1.5. Педагогическая целесообразность программы**

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета». Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Укрепление всех мышц организма с раннего возраста – является отличной профилактикой нарушения осанки. Раннее предотвращение нарушений осанки очень важно, чтобы растущий организм был здоровым.

От чего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или 5 иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки программы оздоровления детей.

## **1.6. Адресат программы**

Программа рассчитана для детей 3-4 лет, с учетом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, возрастных особенностей, компетенций детей.

## **1.7. Практическая значимость для целевой группы**

Практическая значимость Программы заключается в том, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего дошкольного возраста.

## **1.8. Преемственность программы**

Обучаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» ребёнок сможет применить базовые знания по физической культуре, речевому развитию, знанию основ окружающего мира, знания основ техники безопасности, знания о ЗОЖ, элементарные математические знания, ориентации в пространстве, о дыхательной гимнастике, гимнастике на мелкую мускулатуру, а так же расширить знания в этих областях.

Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей вопросах физического воспитания детей.

## **1.9. Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 72 часа.

## **1.10. Срок освоения программы**

Срок освоения Программы составляет 9 месяцев (с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.), 36 учебных недель.

## **1.11. Особенности реализации образовательного процесса,**

Формы организации образовательного процесса

Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Занятия проводятся в групповой форме в количестве занимающихся до 15 человек.

1.12. Формы обучения Форма обучения – очная.

### **1.13. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 15 минут;

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы объем и интенсивности занятий соответствовали уровню подготовленности детей.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

2.1. Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста с целью профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

### **2.2. Задачи программы:**

#### Оздоровительные:

- Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
- Осуществлять своевременное укрепление правильного свода стопы.
- Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
- Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

#### Обучающие:

- Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни.
- Приобщать детей к физической культуре.
- Знакомить детей с физическими возможностями своего тела.

#### Воспитательные:

- Формировать нравственно-волевые качества личности: дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность.
- Учить взаимопониманию и сопереживанию, умению общаться со сверстниками.
- Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебный план

Вторая младшая группа

| №<br>п/п | Тематика занятий                                                                                                                                                                      | Количество занятий |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1        | Мониторинг                                                                                                                                                                            | 2                  |
| 2        | Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, упражнять в равновесии и ползании, разучить комплекс ОРУ без предметов.                                               | 2                  |
| 3        | Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет; развивать умение ползать, продолжать разучивать комплекс ОРУ без предметов.                                   | 2                  |
| 4        | Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.                    | 2                  |
| 5        | Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.                                                                        | 2                  |
| 6        | Сюжетно-игровое «Делай так»: Укреплять мышцы туловища, закреплять навыки правильной осанки, развивать умение подлезать в тоннель и перешагивать через препятствия, ОРУ без предметов. | 2                  |
| 7        | Сюжетно-игровое «Делай так»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.                                                           | 2                  |
| 8        | Сюжетно-игровое «Колобок»: Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.                                        | 2                  |
| 9        | Сюжетно-игровое «Колобок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с мячом.                                                                      | 2                  |
| 10.      | 1 Сюжетно-игровое «Автомобили»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с                                                                             | 2                  |

|     |                                                                                                                                                                               |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | массажными кольцами.                                                                                                                                                          |   |
| 1.  | 1 Сюжетно-игровое «Автомобили»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами. | 2 |
| 2.  | 1 Сюжетно-игровое «Мы строители»: Укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять детей перелезать через гимнастическую скамейку, ОРУ с кубиками.                                  | 2 |
| 3.  | 1 Сюжетно-игровое «Мы строители»: Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с кубиками.                                              | 2 |
| 4.  | 1 Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений «Колобок».        | 2 |
| 5   | 1 . Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.           | 2 |
| 6.  | 1 Сюжетно-игровое «Палочка-выручалочка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.                                   | 2 |
| 7.  | 1 мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.                                          | 2 |
| 18. | Сюжетно-игровое «Палочка-выручалочка»: Продолжать укреплять мышечносвязочный аппарат, упражнять в равновесии, ползании.                                                       | 2 |
| 9.  | 1 Сюжетно-игровое «Мы спортсмены»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в равновесии и ползании.                                                                   | 2 |
| 0.  | 2 Сюжетно-игровое «Ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.                    | 2 |
| 1.  | 2 Сюжетно-игровое «Ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в                                                                                                             | 2 |



|     |   |                                                                                                                                                                                                                             |   |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |   | равновесии, ОРУ с массажными мячами.                                                                                                                                                                                        |   |
| 22. | 2 | Сюжетно-игровое «Праздник мяча»: Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.                                                                        | 2 |
| 3.  | 2 | Сюжетно-игровое «Праздник мяча»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.                                                                                             | 2 |
| 4.  | 2 | Сюжетно-игровое «Мы водители»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.                                                                                               | 2 |
| 5.  | 2 | Сюжетно-игровое «Мы водители»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.                                                | 2 |
| 26. | 2 | Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений с парашютом.                                                         | 2 |
| 7.  | 2 | Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, продолжать разучивать игровой комплекс упражнений с парашютом. | 2 |
| 8.  | 2 | Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.                                                                                     | 2 |
| 9.  | 2 | Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.                                | 2 |
| 0.  | 3 | Сюжетно-игровое «Весёлые матрёшки»: Продолжать развитие физических качеств, обучать самовытяжению, формировать правильную осанку.                                                                                           | 2 |
| 1.  | 3 | Сюжетно-игровое «По ниточке»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию                                                                                                                    | 2 |

|    |                                                                                                                                               |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | движений, обучать самовытяжению.                                                                                                              |    |
| 2. | 3 Сюжетно-игровое «Ловкие зверята»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус. | 2  |
| 3. | 3 «Зарядка для сильных»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус.            | 2  |
| 4. | 3 Мониторинг                                                                                                                                  | 2  |
|    | ИТОГО:                                                                                                                                        | 72 |

### 3.2. Содержание учебного плана

#### Вторая младшая группа

| № занятия | Программное содержание                                                                                                                                            | Оборудование                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|           | СЕНТЯБРЬ                                                                                                                                                          |                                                                               |
| 1-2       | Мониторинг                                                                                                                                                        | Гимнастические коврики                                                        |
| 3-4       | Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, упражнять в равновесии и ползании, разучить комплекс ОРУ без предметов.                           | Мягкая дорожка, маленькие мячи, тоннель, колодец, обручи по количеству детей. |
| 5-6       | Сюжетно-игровое «Птички»: Укреплять мышцы, формирующие мышечный корсет; развивать умение ползать, продолжать разучивать комплекс ОРУ без предметов.               | Мягкая дорожка, 4-5 обручей, 5-6 конусов.                                     |
| 7-8       | Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами | Стойки 2-3 шт., дуги, массажёры.                                              |
|           | . ОКТЯБРЬ                                                                                                                                                         |                                                                               |
| 9-10      | Сюжетно-игровое «Маленькие ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.                                                    | Мягкие бруски, 4-5 обручей, стойка с обручем, массажные мячики.               |
| 11-12     | Сюжетно-игровое «Делай                                                                                                                                            | Тоннель, 4-5                                                                  |

|       |                                                                                                                                                                             |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|       | так»: Укреплять мышцы туловища, закреплять навыки правильной осанки, развивать умение подлезать в тоннель и перешагивать через препятствия, ОРУ без предметов.              | конусов, канат.                                                 |
| 13-14 | Сюжетно-игровое «Делай так»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.                                                 | 2 стойки высотой 20 см, ребристая дорожка, 4-5 обручей.         |
| 15-16 | Сюжетно-игровое «Колобок»: Формировать и закреплять навык правильной осанки, упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.                              | Мячи по количеству детей, корригирующая дорожка, 4-5 конусов.   |
|       | <b>НОЯБРЬ</b>                                                                                                                                                               |                                                                 |
| 17-18 | Сюжетно-игровое «Колобок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с мячом.                                                            | Тоннель, канат, мячи по количеству детей.                       |
| 19-20 | Сюжетно-игровое «Автомобили»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.                                                | Модуль для подлезания, дорожка-модуль, массажные колечки.       |
| 21-22 | Сюжетно-игровое «Автомобили»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами. | Ортопедическая дорожка, 5-6 конусов, канат с обручами.          |
| 23-24 | Сюжетно-игровое «Мы строители»: брюшного пресса, упражнять детей перелезать через гимнастическую скамейку, ОРУ с кубиками.                                                  | Гимнастическая скамейка, 2 колодца, кубики по количеству детей. |
|       | <b>ДЕКАБРЬ</b>                                                                                                                                                              |                                                                 |
| 25-26 | Сюжетно-игровое «Мы строители»: Продолжать укреплять мышцы брюшного пресса, упражнять в равновесии и ползании, ОРУ с кубиками.                                              | Мягкие бруски, дуги, обручи, кубики.                            |
| 27-28 | Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений                   | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца            |

|       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | «Колобок».                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |
| 29-30 | Сюжетно-игровое «Герои сказок»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.                               | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца, гимнастическая скамейка                   |
| 31-32 | Сюжетно-игровое «Палочка выручалочка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.                                                     | Корректирующая дорожка, 5- 6 брусков, массажёры, гимнастическая скамейка, гимнастические палки. |
|       | <b>ЯНВАРЬ</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                 |
| 33-34 | Сюжетно-игровое «Палочка выручалочка»:Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия. | Мягкие модули, корректирующая дорожка, полусферы, гимнастические палки по количеству детей.     |
| 35-36 | Сюжетно-игровое «Мы спортсмены»: Укреплять мышечно-связочный аппарат, упражнять в равновесии, ползании.                                                                                       | Рёбрастая доска, мячи по количеству детей, наклонная доска, гимнастические коврики.             |
| 37-38 | Сюжетно-игровое «Мы спортсмены»: Продолжать укреплять мышечный корсет, упражнять в равновесии и ползании.                                                                                     | Корректирующая дорожка, 4 полусферы, 5 брусков, 5 конусов.                                      |
| 39-40 | Сюжетно-игровое «Ежата»: Продолжать укреплять мышечный корсет, развивать чувство равновесия, упражнять в подлезании и ползании, ОРУ с массажными мячами.                                      | Мягкие бруски, 4-5 обручей, стойка с обручем, массажные мячики.                                 |
|       | <b>ФЕВРАЛЬ</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                 |
| 41-42 | Сюжетно-игровое «Ежата»: Укреплять мышцы ног и рук, упражнять в равновесии, ОРУ с массажными мячами.                                                                                          | Стойка с обручем, массажные мячики.                                                             |
| 43-44 | Сюжетно-игровое «Праздник мяча»:Формировать и закреплять навыки «правильной Осанки», упражнять в равновесии, в прокатывании и ловле мяча, ОРУ с мячом.                                        | Мячи по количеству детей, корректирующая дорожка, наклонная доска, 4-5 конусов.                 |

|               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45-46         | Сюжетно-игровое «Праздник мяча»: Продолжать укреплять мышцы туловища, развивать координацию, упражнять в сохранении равновесия.                                                                                             | 2 стойки высотой 20 см, ребристая дорожка, 4-5 обручей.                                         |
| 47-48         | Сюжетно-игровое «Мы водители»: Укреплять ослабленные мышцы туловища, развивать чувство равновесия, ОРУ с массажными кольцами.                                                                                               | Модуль для подлезания, дорожка-модуль, массажные колечки.                                       |
| <b>МАРТ</b>   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
| 49-50         | Сюжетно-игровое «Мы водители»: Продолжать увеличивать подвижность позвоночника, упражнять в сохранении равновесия, формировать правильную осанку, ОРУ с массажными кольцами.                                                | Ортопедическая дорожка, 5-6 конусов, канат с обручами.                                          |
| 51-52         | Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжать укреплять мышечный корсет, совершенствовать навыки бросания и ловли мяча, разучить игровой комплекс упражнений с парашютом.                                                         | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца, парашют.                                  |
| 53-54         | Сюжетно-игровое «Смешарики»: Продолжить укреплять мышечный корсет, упражнять в бросании и прокатывании мяча, в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке, продолжать разучивать игровой комплекс упражнений с парашютом. | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца, гимнастическая скамейка, парашют.         |
| 55-56         | Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Укреплять мышцы туловища, упражнять в равновесии, разучить комплекс ОРУ с гимнастическими палками.                                                                                     | Корректирующая дорожка, 5- 6 брусков, массажёры, гимнастическая скамейка, гимнастические палки. |
| <b>АПРЕЛЬ</b> |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                 |
| 57-58         | Сюжетно-игровое «Подарок лесовичка»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с сохранением равновесия.                                | Мягкие модули, корректирующая дорожка, полусферы, гимнастические палки по количеству детей.     |

|            |                                                                                                                                             |                                                                                            |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 59-60      | Сюжетно-игровое «Весёлые матрёшки»: Продолжать развитие физических качеств, обучать самовытяжению, формировать правильную осанку.           | Магнитофон, скакалки, мячи, гантели, массажные коврики для стоп, футбольные мячи.          |
| 61-62      | Сюжетно-игровое «Пониточке»: Продолжать укреплять мышцы рук и ног, совершенствовать у детей координацию движений, обучать самовытяжению.    | Корригирующая дорожка гимнастическая скамейка, гимнастические палки.                       |
| 63-64      | Сюжетно-игровое «Ловкие зверята»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус. | Мягкие модули, корригирующая дорожка, полусферы, гимнастические палки по количеству детей. |
| <b>МАЙ</b> |                                                                                                                                             |                                                                                            |
| 65-66      | «Зарядка для сильных»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус.            | Корригирующая дорожка гимнастическая скамейка, гимнастические палки                        |
| 67-68      | Сюжетно-игровое «Ловкие зверята»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус. | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца, гимнастическая скамейка, парашют.    |
| 69-70      | «Зарядка для сильных»: Продолжить работу по формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия, повышать жизненный тонус.            | Мячи по количеству детей, наклонная доска, 2 колодца, гимнастическая скамейка, парашют.    |
| 71-72      | Мониторинг                                                                                                                                  | Гимнастические коврики ,набивные мячи                                                      |

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана и рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

К концу года воспитанник умеет:

-ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;

-выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

-бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);

-ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

-выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием. К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **5.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

- Гимнастические коврики
- Персонажи, игрушки, тематические предметы
- Гимнастические катки
- Шведская стенка
- Гимнастические скамейки
- Фитболы
- Массажные платформы
- Гимнастические палки, мешочки с песком, мячики-ежики.
- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Пуговицы, пробки, мелкие игрушки

- Компьютер, проектор, принтер, бумбокс
- Канат, мячи разного диаметра, мягкие модули
- Художественная и методическая литература.

### **Информационное обеспечение:**

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр; (Приложение).

### **Кадровое обеспечение**

Александрова Ольга Геннадьевна

Место работы – МБДОУ №289

Должность – инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория. Образование – высшее

Рабочий телефон 8(3412)710-720



## 5.2. Календарный учебный график

Учебный год рассчитан на 36 учебных недель, 2 часа в неделю, общее количество часов – 72.

| Наименование образовательной программы                                                                                                                                           | Возрастная группа | Сроки освоения образовательной программы (с_ по) | Количество минут в неделю | Количество НОД в неделю/месяц/год | Количество недель/месяцев |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста | вторая младшая    | с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.                 | 30                        | 2/8/72                            | 36/9                      |

### График проведения учебных занятий по программе

| месяц<br>группа | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март  | апрель | май   | июни |
|-----------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| 2 младшая       | 2 2      | 2 2     | 2 2 2  | 2 2 2   | 2 2 2  | 2 2 2   | 2 2 2 | 2 2 2  | 2 2 2 | 7 2  |
|                 |          |         |        |         |        |         |       |        |       |      |

## 5.3. Формы подведения итогов реализации программы, оценочные материалы

### Уровни освоения программы в младшей группе.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым

упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание. Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Допускает ошибки при выполнении силовых упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

#### **5.4. Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

- спортивно-ритмические танцы разной направленности;

- фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах;
- ритмическая гимнастика с элементами аэробики;
- стретчинг – это система статических растяжек;
- игровой самомассаж, массаж в парах;
- дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами;
- подвижные и музыкально-ритмические игры.

#### **Используемые методы:**

- Наглядный (показ упражнений, иллюстрации)
- Словесный (беседа, пояснение, вопросы, художественное слово)
- Практический.

#### **Формы контроля. Оценочные материалы.**

Для контроля над эффективностью программы «Детский фитнес», для оценки уровня физических качеств, для определения оздоровительного эффекта внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата. В сентябре ,январе (во время проведения спортивного развлечения или праздника), июле проводится мониторинг.

Где диагностическими испытаниями являются упражнения « ласточка» и. п. лежа на животе. руки под подбородок. 1- выпрямить руки. прогнуться в спине и оторвать от пола ноги. Голову держать прямо. удерживать в этом положении тело как можно дольше, «уголок»-и.п. сидя на полу, руки в стороны, спина прямо.1- поднять прямые ноги. Удерживать это положение до отказа..

Результатом испытания является время удержания тела в данных положениях.

Кроме того в ноябре, январе, марте, мае в форме развлечений или спортивных соревнований проводится мониторинг усвоения программы. А так же открытые занятия для родителей.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7лет.,2012.
2. Детский фитнес. Учебное пособие. Академия фитнеса. Москва 2006.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов, воспитателей и родителей, Москва «Просвещение» 2006.
4. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду: учебное пособие [Текст] / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 492с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие / Т. С. Овчинникова.- СПб.: Речь.-2009.