

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №270»  
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 26.08.2021  
протокол № 4



Утверждена  
и опубликована  
МАДОУ «Детский сад №270»  
К. А. Мануйлова  
Приказ № 111-осн от 30.08.2021

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительная гимнастика»

Возраст учащихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

**Автор - составитель:**  
Першаева Елена Николаевна  
инструктор по физической культуре

г. Барнаул, 2021

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Методические материалы
  - 2.5. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав ОО
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269»

### **Актуальность:**

Программа разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского (2001г.) и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре».

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

Данная программа разработана для дошкольников, имеющих отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. В ее реализации участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии

(нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность. Набор в группу проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования.

**Вид программы:** Модифицированная программа

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** дети от 3 до 7 лет

**Срок и объем освоения программы:** 8 месяцев

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные

**Режим занятий:** Дети занимаются 2 раза в неделю во вторую половину дня.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Учебный материал, представленный в программе, доступен младшим дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

**Цель программы:** содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

### **Задачи программы:**

- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- формирование мышечного корсета;
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- развитие координационных способностей;
- нормализация эмоционального тонуса;
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы дошкольников:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях Оздоровительной гимнастики, для чего нужна данная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к

зсамостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

*Будет уметь:* выполнять упражнения не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

*Будет иметь:* прирост показателей развития основных физических качеств; показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:* общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

**1.3. Содержание программы  
«Оздоровительная гимнастика»  
Учебный план**

**Возраст с 3 до 4-х лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол - во</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	1	Беседа	
2.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Медведь, заяц и волк».	
3.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Лиса и зайцы».	
4.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Медведь и пчелы».	
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Найди гнездышко».	
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Нам не страшен серый волк».	
7.	Физическое совершенствование с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил.	

	оздоровительной направленностью		плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Лошадки».
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	3	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Кошки - мыши».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Лохматый пес».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Огуречик - огуречик».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Солнечные зайчики и тучка».



14.	Контрольные испытания	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».
<b>Всего часов</b>		<b>64</b>	

### Возраст с 4 до 5 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Ловишки».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Хвостики».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Два Мороза».	
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в	

	направленностью		положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	3	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «У медведя во бору».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Водяной».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Солнышко и тучка».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и

	направленностью		стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Контрольные испытания.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хитрая Лиса».
<b>Всего часов</b>		<b>64</b>	

### Возраст с 5 до 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Клей».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Водяной».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра «Мышеловка».	
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и	

			животе, подвижная игра «Пень, елка, сноп».
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Тихо - громко».
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракеты».
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Собери мячи ногами».
12.	Физическое совершенствование оздоровительной с	4	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в

	направленностью		равновесии. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Охотники и утки».
14.	Контрольные испытания.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Елка, пенек, тропинка».
	<b>Всего часов</b>	<b>64</b>	

### Возраст с 6 до 7 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности	Формы контроля
1.	Знания о спортивно – оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа	
2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Тихо - громко».	
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	4	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении сидя, подвижная игра «Охотники за приведениями».	
4.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя,	

			подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».
5.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».
6.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Липкие пеньки».
7.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «РНеболейка».
8.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	4	Ходьба разными видами шага.
9.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Подвижная игра «Быстро - возьми».
10.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Подвижная игра «Мышеловка».
11.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением фитбола в едином для всей группы темпе. Рекомендуемые упражнения: комплексы ОРУ в соответствии с возрастными

			требованиями к занимающимся. Подвижная игра «Флажки».
12.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
14.	Контрольные испытания.	2	Проверка состояния физического здоровья дошкольным медицинским работником детского сада. Контрольные испытания: наклон вперед из положения сидя на полу, челночный бег, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Море волнуется».
	<b>Всего часов</b>	<b>64</b>	

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	32
Продолжительность каникул	с 01.06.2021 г. по 31.08.2022 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 04.10.2021 по 31.05.2022 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал Тренажеры Мячи-массажеры Скакалки и пр.
Информационное обеспечение	-аудио - видео - интернет источники
Кадровое обеспечение	Инструктор по физической культуре

### 2.3. Формы аттестации

Показания улучшения здоровья на начало и конец учебного года (заключение врача доу и специалистов поликлиники).



## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

#### 2.6. Список литературы

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
4. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
5. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
6. Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
7. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
9. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
10. «Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
11. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
12. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год