

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №122 «Солнечный лучик»  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей»  
города Чебоксары Чувашской Республики

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол №6 от 25 августа 2020г.

Утверждена:  
Приказ МБДОУ «Детский сад №122»  
№ О-157 от 25 августа 2020 года

**Дополнительная общеразвивающая программа по  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛФК» для детей от 4 до 7 лет  
на 2020-2021 год**

Составитель: Нестерова О.В.

г. Чебоксары, 2020 г.

## Оглавление

Информационная часть программы.....	2
Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Учебный план по программе «Лечебная физическая культура».....	8
Ожидаемые результаты освоения программы.....	20
Методическое обеспечение образовательной программы.....	21
Список используемых источников.....	23

## Информационная часть программы

**Тип программы** — авторская

**Вид программы** — оздоровительная

**Направление программы** — лечебная физкультура

**Период обучения** — 1 год

**Состав обучающихся воспитанников** - постоянный

**Используемые методы:**

- оздоровительные
- лечебные
- практические (игровые);
- развития;
- моделирования;
- воссоздания;
- преобразования;

**Форма реализации программы:** регламентированная образовательная деятельность в рамках кружка «Лечебная физкультура».

**Условия реализации программы** — естественная для ребенка среда жизнедеятельности в режиме детского сада.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Лечебная физкультура" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Материал, представленный в программе, доступен 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.

Разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А. Халемского (2016 г.) и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре», составлена в соответствии с ФГОС

Срок реализации программы 3 года. Возраст от 4 до 7 лет. 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 рассчитана на 72 занятия в год, 2 занятия в неделю продолжительностью 15-30 минут, 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.

## Содержание программы

### **1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности**

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Значение занятий на открытом воздухе, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

### **2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

Физические упражнения:

- упражнения в положении стоя;
- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнений дыхательной гимнастики.
- упражнения на шарах;
- упражнения с мячами;
- упражнения йоги

Упражнения на открытом воздухе: ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны, йога на улице.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».

### **3. Контрольные испытания и врачебный контроль**

Программа предусматривает несколько видов контроля:

1. *Предварительный* (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников медицинским работником детского сада и педагогам физической культуры);
2. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
3. *Итоговый* (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольником медицинским работником и педагогам физической культуры);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

#### **Календарно-тематический план**

**Возраст с 4 до 5 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол - во</b>	<b>Виды деятельности</b>
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, йога, 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	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для

	оздоровительной направленностью		профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и сидя, йога, 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 направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, подвижная игра «Подковка».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ручейки и озера».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага, йога.
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. Йога. 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 футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Йога. Подвижная игра «Мышеловка».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Йога. Подвижная игра «Волк во рву».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	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>72</b>	

### Календарно-тематический план

#### Возраст с 5 до 6 лет

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
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, йога, подвижная игра «Клей».
3.	Физическое совершенствование	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для

	с оздоровительной направленностью		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, йога, 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 с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, йога, подвижная игра «Тихо - громко».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «Ракета».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага, йога.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. Подвижная игра «Ловишки со стеной».
10.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Йога. Подвижная игра «Ловишки с

			ленточками».
11.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Научить выполнению комплекса ОРУ с исполнением футбола 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 с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Йога. Подвижная игра «Хоп».
13.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Йога. Подвижная игра «Охотники и утки».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.	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>72</b>	

**Календарно-тематический план  
Возраст с 6 до 7 лет**

№ п/п	Тема занятия	Кол - во	Виды деятельности
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, йога, подвижная игра «Тихо - громко».
3.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	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, йога, подвижная игра «Положи мешочек, но не на пол».
5.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении лежа на спине и животе, подвижная игра «Медведи и пчелы».
6.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ в положении стоя и стоя на четвереньках, йога, подвижная игра «Липкие пеньки».
7.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ с гимнастическими палками, подвижная игра «РНеboleйка».
8.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	6	Ходьба разными видами шага, йога.
9.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	5	Занятия футбол – гимнастика. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. 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. Йога. 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 оздоровительной направленностью	с	5	Занятия фитбол – гимнастика. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мороз».
13.	Физическое совершенствование оздоровительной направленностью	с	6	Упражнения дыхательной гимнастики, ОРУ для профил. плоскостопия, ОРУ лежа и стоя на четвереньках, подвижная игра по желанию детей. Йога. Подвижная игра «Ловишки с мячом».
14.	Контрольные испытания и врачебный контроль.		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>72</b>	

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы дошкольников:

*Будет знать:* правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Что такое йога, ее значение для здоровья. Гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельным 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 лечебной физической культуры и йоги 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.

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

### Список использованной литературы.

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. - СПб.: КОРОНА-Век,2007 год;
7. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
- 10.Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
- 14.Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;

15. Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год.