

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
МАОУ лицей «Синтон»  
Протокол от 28 августа 2019 г. № 10

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МАОУ лицей «Синтон»  
от 30.08.2019 г. № 487  
Об организации образовательного процесса  
в новом 2019 – 2020 учебном году  
Директор МАОУ лицей «Синтон» Е.В. Мясникова



Внесены изменения от 17 марта 2020 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора МАОУ СОШ № 2  
от 23.03.2020 г. № 129  
Директор МАОУ СОШ № 2 С.В. Терскова



**Программа кружка «Умная физкультура»  
(платная образовательная услуга)  
для детей старшего дошкольного возраста  
на 2019 – 2020 учебный год**

Авторизованная программа составлена  
Трефиловой Натальей Николаевной  
инструктором по физической культуре  
высшей квалификационной категории

## **I. Пояснительная записка.**

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни, и особенно важен период дошкольного детства. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние множество неблагоприятных факторов: социальных, экологических, климатические условия. Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы существует и в нашем образовательном учреждении. Содержание и методика проведения занятий по физической культуре в значительной степени ориентированы на освоение определенного объема двигательных навыков. Систематическое включение коррекционных упражнений в утренней гимнастике, физкультурных занятиях не дает желательного результата формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Ежегодно по данным медицинского обследования в нашем детском саду выявляется от 30 до 40 детей (это от 12 % до 16 %) с нарушением осанки и плоскостопием или предрасположенностью к ним. Для данной группы детей создана программа «Умная физкультура», которая направлена на профилактику нарушений со стороны ОДА. Программа кружка должна обеспечить:

1. Коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Дать детям знания о пользе специальных физических упражнений;
3. Повысить двигательную активность и приобщить к ЗОЖ.

Социальные запросы родителей, изученные в детском саду, говорят о востребованности организации кружка по физическому воспитанию. Программа является авторизованной, опирается на учебные пособия: Е.И. Подольской «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», «Комплексы лечебной гимнастики»; Л.Ф. Асачевой, О.В. Горбуновой «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста», а также С.Б. Шармановой, А.И. Федотовой, Г.К. Калугиной «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Авторизованная программа «Умная физкультура» рассчитана на 1 год для детей старшего дошкольного возраста. Предполагает проведение занятий с октября по апрель, длительностью 25 – 30 мин., в подгруппе до

10 – 12 чел, 2 раза в неделю. Контроль общего состояния детей на занятиях, дозировку упражнений осуществляет медицинский работник.

### **Предполагаемый результат:**

- 1) формирование правильной осанки и коррекция нарушений ОДА;
- 2) знание детей о красивой осанке, правильно сформированном своде стопы и пользе специальных физических упражнений;
- 3) удовлетворение спроса родителей.

**Цель:** предупреждение и коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата в процессе работы кружка по физическому воспитанию.

### **Задачи:**

- формировать навыки правильной осанки, предупреждать отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата посредством системы проведения физических упражнений;
- укреплять мышечный корсет, развивать силовую выносливость мышц, гибкость;
- дать представление детям о правильной осанке, красивой походке, здоровом образе жизни.

Все перечисленные задачи взаимосвязаны и имеют оздоровительную (укрепление здоровья), образовательную (формирование знаний о значении правильной осанки, походки, формирование навыков), воспитательную (приобщение к здоровому образу жизни) направленность.

### **Условия реализации программы:**

- 1) систематичность посещения детьми кружка;
- 2) соблюдение педагогами требований к осанке в учебном процессе, самостоятельной деятельности;
- 3) соблюдение родителями рекомендаций инструктора ФК, педагогов к осанке, правильности выбора обуви ребенка.

## II. Содержательная часть.

В работе кружка определены три этапа обучения:

1 этап - направлен на формирование целостного представления о правильной осанке, красивой походке посредством всестороннего восприятия, правильном положении тела и его отдельных частей. На этом этапе педагог оказывает воздействие на все основные анализаторы: зрительный, слуховой, двигательный.

2 этап – углубленное разучивание двигательных действий, оттачивание техники исполнения движений.

3 этап – направлен на формирование двигательного навыка и формирования готовности ребенка к самостоятельному использованию усвоенного навыка в жизнедеятельности.

Поскольку дети в кружке могут меняться, меняется содержательная часть, но остаются неизменными 3 этапа. Сроки и содержание работы по этапам представлены в таблице.

Сроки	Этапы	Содержание
X - XI	Подготовительный	<i>Организационная работа:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- анализ результатов диагностики</li><li>- консультация с мед. работником по результатам медицинского обследования</li><li>- мониторинг спроса родителей на оказание услуг, заключение договоров</li><li>- составление списков детей, формирование подгрупп (с нарушением осанки и плоскостопием)</li><li>- консультации для родителей и педагогов</li><li>- подготовка развивающей среды</li></ul> <i>Работа с детьми:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- беседа о ЗОЖ, значении правильной осанки, красивой походке, удобной обуви</li><li>- работа с детьми в кружке</li></ul>
XI – III	Основной	<ul style="list-style-type: none"><li>- систематическое занятие в кружке (один комплекс проводится в течение 2-х недель; комплексы предполагают упражнения с предметами и без предметов (перспективный план прилагается))</li><li>- проведение диагностики для вновь поступивших детей</li></ul>
IV - V	Итоговый	Результаты работы отслеживаются по данным медицинского обследования, посещаемости детей, опроснику знаний по данному разделу и наблюдениям воспитателя.

### III. Методическая часть.

Ниже в таблице представлены приемы руководства. Большинство из них используется на всех этапах обучения.

1 этап	2 этап	3 этап
<p><i>Наглядные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показ педагога;</li> <li>- рассматривание книг, иллюстраций, альбомов;</li> <li>- внесение куклы на шарнирах «Спортик»;</li> </ul> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы о гибкости, осанке, походке и красоте человеческого тела.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специально подобранные упражнения;</li> <li>- игры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ детей;</li> <li>- комментированное выполнение упражнений;</li> <li>- выполнение упражнений с опорой на схему;</li> <li>- задания в парах с анализом выполнения упражнений друг друга;</li> <li>- задания на самоконтроль с использованием схем;</li> <li>- игровые приемы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы - интервью с детьми;</li> <li>- диагностические игры «Так – не так», «Вредно - полезно».</li> </ul>

Содержание комплексов упражнений различается в зависимости от направленности занятия (профилактика нарушений осанки или плоскостопия), а также предполагает усложнение в технике выполнения в зависимости от возраста, использование снарядов и дозировке с детьми 6 – 7 лет.

#### Связь специалиста с другими педагогами

Руководитель кружка	Педагоги групп	Инструктор по плаванию
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проводит занятия с детьми 2 раза в неделю в каждой подгруппе.</li> <li>2. На физкультурных занятиях проводит упражнения на профилактику нарушений осанки, стопы, осуществляет индивидуальный подход.</li> <li>3. Проводит беседы валеологического направления вне занятий.</li> <li>4. Консультирует родителей и дает рекомендации педагогам.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создают условия в группе (мебель по росту, следят за позой ребенка во время сна).</li> <li>2. Проводят гимнастику с корригирующими упражнениями, гимнастику после сна, включая босохождение по корригирующим дорожкам.</li> <li>3. Регулируют двигательную нагрузку в течение дня.</li> <li>4. Следят за осанкой детей в учебном процессе</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. На занятиях по плаванию в 1-ой части включает элементы корригирующей гимнастики.</li> <li>2. Осуществляет дозированную нагрузку.</li> </ol>

	и во время самостоятельной деятельности.	
--	--	--

### Календарно-тематическое планирование в кружке «Умная физкультура» (профилактика нарушений осанки)

Включает 2 комплекса в месяц, длительность занятия 25 – 30 мин. Перед каждым комплексом упражнений проводится разминка, как с предметами, так и без предметов, в конце занятия включаются упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, а также подвижные игры и игровые упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Этап	Месяц	Недели	Кол-во занятий	Комплексы упражнений	Оборудование	Приемы
Подготовительный	Октябрь	1- 2	4	Комплекс упражнений «Кукла» без предметов на формирование красивой осанки (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики - кукла на шарнирах - картинки	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение - срезовая диагностика
		3 - 4	4	Комплекс упражнений «Волшебная палочка» с гимнастической палкой на формирование красивой осанки (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики - гимнастич. палки по кол-ву детей	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение - элементы самомассажа
	Ноябрь	1- 2	4	Партерная гимнастика без предметов на формирование красивой осанки (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение
		3 - 4	4	Комплекс упражнений с мячом «Мой веселый звонкий мяч» на формирование красивой осанки (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики - мячи по кол-ву детей	- показ - пояснение - использ. схем
	Декабрь	1- 2	4	Партерная гимнастика без предметов на укрепление мышечного корсета и развитие гибкости (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение
		3 - 4	4	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке «Гимнасты» на укрепление мышечного корсета (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- гимн. скам. (2-3 ш.)	- показ - пояснение - использ. схем

Основной	Январь	2 - 4	6	Партерная гимнастика без предметов в парах «Дружные ребята» на укрепление мышц всех групп (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики - массажеры	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение - использ. схем
	Февраль	1- 2	4	Комплекс упражнений с гантелями «Силачи» на развитие силовой выносливости мышц (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз, вес гантелей 200-300 гр.)	- коврики - гантели по 2 шт. на каждого ребенка	- показ - пояснение - использ. схем
		3 - 4	4	Комплекс упражнений с обручем «Халахуп – наш лучший друг» на разные группы мышц (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз).	- коврики - обручи по кол-ву детей	- показ - пояснение - использ. схем
	Март	1- 2	4	Комплекс упражнений с фитболом «Веселая зарядка» на укрепление мышц всех групп (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики - фитболы по кол-ву детей	- музыкаль - ное сопр. - показ - пояснение
		3 - 4	4	Комплекс упражнений по типу круговой тренировки на укрепление всех групп мышц (5-6 станций)	- гимн. стенка - гимн. скамейки - гантели - коврики - набивн. мячи (1 кг)	- музыкаль - ное сопр. - использ. схем - словесное пояснение
	Заключительный	Апрель	1- 2	4	Партерная гимнастика без предметов на укрепление мышечного корсета и развитие гибкости (дозировка повторов упражнений 6-8; 8-10 раз)	- коврики
3-4			4	Комплекс упражнений по типу круговой тренировки на укрепление всех групп мышц (5-6 станций)	- обручи - скакалки - гимн. стенка - гимн. скамейки - коврики	- музыкаль - ное сопр. - схема маршрута тренировки - словесное пояснение
Май		1	2	Контрольно-диагностическое занятие с использованием тестов на - гибкость - силу рук и плечевого пояса (отжимание, метание меш. в даль) - сила мышц спины (мет. наб. мяча) - сила мышц брюшного пресса (поднимание туловища) - сила ног (прыжок в длину с места)	- мешочки с песком (200 гр) - наб. мяч (1 кг) - коврики - рулетка	- словесное пояснение
Всего			Всего 56 ч.			

## Календарно-тематическое планирование в кружке «Умная физкультура» (профилактика плоскостопия)

Включает 2 комплекса в месяц, длительность занятия 25 – 30 мин. Перед каждым комплексом упражнений проводится разминка, которая включает в себя различные виды ходьбы (5-6 мин), специальную гимнастику для стоп из положения стоя, сидя, лежа (10 мин). В каждое занятие также входит босохождение по массажным дорожкам (3 мин) и лазание по гимнастической стенке (3 мин). В конце занятия включаются упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения ног, элементы самомассажа, а также подвижные игры и игровые упражнения, способствующие правильному формированию свода стопы.

Этап	Месяц	Недели	Кол-во занятий	Комплексы упражнений	Оборудование	Приемы
Подготовительный	Октябрь	1-2	4	Комплекс упражнений с платочками «Мамины помощники» на укрепление свода мышц стопы	- платочки по кол-ву детей - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение - срезовая диагностика
		3-4	4	Комплекс упражнений со шнурами «Цыплята», п/и «Кто больше соберет шнуров?»	- шнуры (30 шт.) - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение - элементы самомассажа
	Ноябрь	1-2	4	Комплекс упражнений с обручем «Волшебный обруч» на укрепление свода мышц стопы	- обручи по кол-ву детей - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение
3-4		4	Комплекс упражнений с мячами – ежами «Забавные ежи» на укрепление свода мышц стопы с применением массажа стоп	- корригирующие дорожки - гимн. стенка - мячи-ежи по кол-ву детей	- музыкальное сопр. - показ - словесное пояснение	
Основной	Декабрь	1-2	4	Комплекс упражнений с деревянными шариками на укрепление свода мышц стопы с применением массажа стоп	- деревянные шарики (по два на каждого ребенка) - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение
		3-4	4	Комплекс упражнений с пластиковыми крышечками. Игра – соревнование «Чья команда быстрее?»	- пластиковые крышки (50 шт.) - обручи - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- показ - пояснение - исполз. схем



Основной	Январь	2 - 4	6	Комплекс упражнений с гимнастической палкой «Волшебная палочка» на укрепление свода мышц стопы с применением массажа стоп	- гимн. палки по кол-ву детей - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение - использ. схем
	Февраль	1- 2	4	Комплекс упражнений с платочками «Мамины помощники» на укрепление свода мышц стопы	- платочки по кол-ву детей - корригирующие дорожки - гимн. стенка - массажеры для стоп	- словесное пояснение - использ. схем
		3 - 4	4	Комплекс упражнений Комплекс упражнений со шнурами «Цыплята» , п/и «Чья команда быстрее?»	- шнуры (30 шт.) - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- словесное пояснение - использ. схем
	Март	1- 2	4	Комплекс упражнений с обручем в парах «Волшебный обруч» на укрепление свода мышц стопы	- обручи по кол-ву пар детей - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - показ - пояснение
3 - 4		4	Комплекс упражнений с мячами – ежами «Забавные ежи» на укрепление свода мышц стопы с применением массажа стоп	- корригирующие дорожки - гимн. стенка - мячи-ежи по кол-ву детей	- музыкальное сопр. - словесное пояснение	
Заключительный	Апрель	1- 2	4	Комплекс упражнений с деревянными шариками на укрепление свода мышц стопы с применением массажа стоп, игр. упр. «Пингвины»	- деревянные шарики (по два на каждого ребенка) - корригирующие дорожки - гимн. стенка	- музыкальное сопр. - словесное пояснение
		3-4	4	Комплекс упражнений с разными предметами по выбору ребенка «Мои любимые упражнения»	- представлено оборудование в ассортименте	- музыкальное сопр. - использ. схем - словесное пояснение
	Май	1	2	Контрольно-диагностическое занятие с использованием тестов на - гибкость - силу рук и плечевого пояса (отжимание, метание меш. в даль) - сила мышц спины (мет. наб. мяча) - сила мышц брюшного пресса (поднимание туловища) - сила ног (прыжок в длину с места)	- мешочки с песком (200 гр) - наб. мяч (1 кг) - коврики - рулетка	- словесное пояснение
Всего			Всего 56 ч.			

### **Учебно - методическое обеспечение**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013. – 112 с.
2. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
3. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет / - Волгоград: Учитель, 2010. – 143 с.
4. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 208 с.
5. Шарманова С.Б. Особенности формирования навыка правильной осанки в процессе физического воспитания детей 5-7 лет // Спортивная наука Южного Урала: перспективы и тенденции развития: Сб. науч.тр./ Отв. Ред. Т.М. Мелихова. Челябинск: УралГАФК, 1996.
6. Щегольникова Н.В., Петухова Т.С., Лисьева О.В., Савина Н.А., Захватошина Л.А., Макарова Е.А., Лазаренко Е. А., Воронцова О.М. Лечебная физкультура в детском саду. Новоуральск: МДОУ, 2003. – 170 с.

### **Учебно - методические пособия**

1. Схемы, рисунки, иллюстрации.
2. Кукла «Спортик» (модель на шарнирах).
3. Аудиозаписи.
4. Дидактические игры «Вредно - полезно», «Так – не так».

## Спортивное оборудование

1. Индивидуальные коврики
2. Мячи резиновые (D – 20 – 25 см)
3. Набивные мячи (1 кг)
4. Гимнастические палки
5. Мешочки с песком
6. Обручи
7. Скакалки
8. Шнуры (L - 50см)
9. Гантели (200 - 300гр)
10. Гимнастические скамейки
11. Шведская стенка
12. Батут
13. Маты
14. Фитболы
15. Корректирующие массажные коврики и дорожки
16. Массажёры
17. Массажные мячики
18. Нестандартное оборудование (платочки, шишки, деревянные шарики, крышечки, деревянные палочки)

## **Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-7 лет**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: **БЫСТРОТА, СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ** **И** **ЛОВКОСТЬ.**

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**ГИБКОСТЬ** – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Оценивается при помощи упражнения наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**СИЛА** – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. **Силу плечевого пояса** можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг. Следует отметить, что бросок набивного мяча требует не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данное упражнение называется скоростно-силовым. Метание набивного мяча проводится способом из-за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат. **Силу ног** можно измерить по прыжкам в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Все тесты и методики проведения тестов по рекомендациям ФИПИ.