

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

186660, Республика Карелия, Лоухский район, п. Лоухи, ул. Железнодорожная, дом 1,

тел. (81439) 51808, E-mail: ppmscentr@onego.ru

Согласована Педагогическим Советом

МБОУ Центр ПМСС

Протокол № 1 от 08.09. 2025



Директор

Утверждена приказом

№9-ОД от 08.09.2025 г.

Е.В. Пашковская

**Рабочая программа курса «Здоровый малыш »
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно- оздоровительной направленности**

Возраст: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Пашковская Е.В. инструктор по физической культуре

Лоухи

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для детей в возрасте от 5 до 6 лет имеющих проблемные стопы (плоскостопия, вальгусная стопа и др.), нарушение осанки.

Программа направлена на предупреждение и исправление дефектов опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др.

Программа спроектирована с учётом особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) обучающихся.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для детей от 5 до 6 лет.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Закон Республики Карелия от 20 декабря 2013 г. N 1755-ЗРК "Об образовании".
3. Устав учреждения.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей в возрасте от 5 до 6 лет, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. У детей в дошкольном возрасте имеется плоскостопие, а значит и нарушение осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Возраст детей: от 5 до 6 лет.

Сроки реализации программы

Курс реализуется в течение одного года, составляет 30 занятий.

Содержание программы

Формирование группы происходит на основании заявления родителей (законных представителей). Занятия проводятся в групповой форме.

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Учебный процесс организуется в форме урока- занятия под руководством инструктора по физической культуре. Урок- занятие продолжительностью 25- 30 мин.

Выходные дни: суббота, воскресенье.

Используемые ресурсы:

- физкультурная комната.
- спортивный инвентарь: мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, мешочки с песком, массажные коврики, сухой бассейн.

Ожидаемые результаты:

1. Коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
2. улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. повышение уровня общей физической подготовки, освоение комплексов ОРУ, которые способствует исправлению дефектов осанки и плоскостопия;

4. формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни;

Результативность освоения программы осуществляется через беседы с родителями и контрольные упражнения и тесты.

Учебно-тематический план курса.

№	Название темы	Всего часов
1.	Общие теоретические сведения. Правила поведения на занятиях	1
2.	Диагностика	2
Профилактика и коррекция нарушения осанки		
3.	Знакомство с понятиями «осанка», «плоскостопие» и с упражнениями, формирующими правильную осанку, профилактику плоскостопия и их значение.	1
4.	Обучение специальным упражнениям в положение сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без.	2
5.	Самостоятельное выполнение специальных упражнений в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них.	2
6.	Растяжка из разных исходных положений, направленная на исправление нарушений осанки.	2
7.	Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки.	2
8.	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без	2
Профилактика и коррекция плоскостопия		

9.	Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующих правильному развитию стопы.	1
10.	Проведение комплекса упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
11.	Подвижные игры для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
12.	Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления свода стопы.	1
13.	Самомассаж стоп и голени.	1
14.	Выполнение специальных упражнений в исходном положении лежа, упражнения с мячом обычным, массажным разного размера	2
15.	Выполнение упражнений в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)	1
16.	Выполнение специальных упражнений в исходном положении стоя и в ходьбе	2
17.	Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений	1
18.	Обучение упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	1
19.	Укрепление мышц ног с применением массажных ковриков и с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).	1
20.	Общеразвивающие упражнения, определяющие правильное положение стоп при ходьбе, беге.	1
21.	Игровые задания на различное положение стоп.	2
22.	итого	30

Литература

1. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009
3. Тарасова Т.И. , «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ» -М.:ГЦ Сфера, 2005.
4. Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».