

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
"Детский сад № 89"

ПРИНЯТО:  
на методическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 89»  
Протокол № 1  
от «18» 08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № 72  
от «22» 08 2015 г.



Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 89»  
Л.И. Зуева

**ПРОГРАММА КРУЖКА  
«Крепыш»**

Составитель:  
Инструктор ФИЗО  
Высшей  
квалификационной категории  
Цимбалюк

## Пояснительная записка

Проблема формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания детей дошкольного возраста.

Как свойство развивающегося организма осанка является статическим понятием и может нарушаться в дошкольном возрасте при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в дошкольном возрасте, когда осанка еще только формируется. Правильное формирование осанки в значительной степени зависит от состояния стопы, изменение которой влияют на положение позвоночника, что в свою очередь отражается на осанке.

Известно, что осанка развивается в процессе индивидуального становления под воздействием системы физического воспитания, поэтому наиболее эффективным средством профилактики нарушений осанки и стопы у детей дошкольного возраста является специальная (корректирующая) гимнастика, направленная на гармоничное развитие мускулатуры, укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Настоящая программа предназначена для профилактической работы с детьми 5 – 7 лет (старший дошкольный возраст). Основные цели программы:

1. Формирование у дошкольников жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
2. Организация познавательной деятельности детей по приобретению знаний, умений и навыков о способах укрепления собственного здоровья.
3. Развитие личности ребенка через двигательную сферу.

Достижение вышеназванных целей возможно при решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

1. Формирование естественных изгибов позвоночника, развитие свода стопы; укрепление связочно-суставного аппарата, мышц спины, пояса верхних конечностей, брюшного пресса.
2. Сообщение элементарных сведений об организме, физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.
3. Формирование двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья, развитие физических качеств.
4. Воспитание интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Курс ЛФК делится на три периода. При нарушении осанки в подготовительном периоде (1,5 – 2 месяца) используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

Основной (3 – 3,5 месяца) и заключительный (2 – 2,5 месяца) периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Для этой группы разработаны комплексы специальных упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, игры и упражнения с использованием мячей – массажеров.

Структура занятия:

1. Разминка с разными видами ходьбы (3 – 5 минут)
2. Освоение ОРУ и дыхательных упражнений (15 – 18 минут)
3. Подвижная игра с элементами корректирующей гимнастики (5 минут)
4. Релаксация (3 минуты)

В составе группы не более 10 детей. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня длительностью 25 минут в старшей группе, 30 минут - в подготовительной группе.

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать.;
- уметь принимать правильную осанку и навык её длительного поддержания;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- выработать общую и силовую выносливость мышц туловища;
- повысить уровень физической работоспособности.

### **Материально – техническое обеспечение:**

- резиновые мячи диаметром 15-20 см
  - массажные мячи диаметром 7 см
  - гимнастические палки L – 55см и L - 80см
  - тренажеры для стоп ног (массажер «Колибри»)
  - сухой бассейн
  - гимнастическая стенка
  - наклонные доски
  - гимнастические скамейки
  - мешочки (вес 400г)
  - мячи – фитболы
  - индивидуальные мешочки (на каждого ребенка), в котором находятся:  
Карандаш, матерчатая салфетка, альбомный лист, мелкие игрушки из конструктора «Лего» и киндер – сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок.
- Плакаты по теме.  
Магнитофон и аудиокассеты и диски.

### **Взаимосвязь с педагогами:**

- Консультации на тему: «Большое внимание осанке»
- Оформить картотеку физкультминуток на формирование правильной осанки:
- Семинар – практикум на тему «Оздоровительно- развивающие игры при нарушении осанки»

### **Взаимосвязь с родителями:**

- Консультация на тему: «Осанка – зеркало здоровья»
- показ занятий 1 раз в квартал;
- совместные занятия родителей и детей;
- семинар – практикум «Делаем сами – своими руками» (изготовление нестандартного оборудования для занятий)
- индивидуальные рекомендации для родителей

## Содержание обучения

<b>октябрь</b>		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Королева осанки»	-Сообщить детям цели и задачи занятий в кружке, о роли физических упражнений в укреплении организма. -Развивать познавательный интерес детей к своему организму и его возможностям -Воспитывать интерес к занятиям физической культурой	-беседа об осанке человека - чтение рассказа «Почему кукла Люды не умеет сидеть?» - и/у «Ах, ладошки, вы ладошки» - п/и «Тише едешь – дальше будешь»
«Стройная спинка»	Обучать общеразвивающим упражнениям на укрепление мышц спины, брюшного пресса, связочно-суставного аппарата стопы; обучать дыхательным упражнениям.	- комплекс № 1-2 для коррекции осанки -проверка осанки у опоры -ходьба по ребристой доске -д/у «Остудить чай»
«Мы тоже можем так»	Определить стартовую силу мышц спины и брюшного пресса. Выявить знания детей о своем организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности. Выявить отношение детей к своему здоровью.	-и/у «Удержи листочек» - и/у « Лодочка» - релаксация « Я отдыхаю» -перфокарты и вопросы для детей о здоровье
Предметно-образное занятие	Закрепить двигательные умения и навыки, обеспечивающие укрепление мышц спины, брюшного пресса, развивать гибкость, обучать дыхательным упражнениям.	- комплекс № 1-2 для коррекции осанки -и/у «Кошка лезет под забор» -«Индеец в дозоре» -д/у «Толстый» - выдох, «Тонкий» вдох, сидя на коленях
<b>ноябрь</b>		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Морское царство»	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознано и красиво. Развивать гибкость, умение владеть своим телом и управлять движениями. Воспитывать интерес к занятию через игровые упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• и/у «Рыбка»,</li> <li>« Поплавок»,</li> <li>« Подними чашу с водой»</li> <li>- ходьба по камешкам массажным дорожкам</li> <li>-п/и «Дельфины»</li> <li>-д/у «Ныряние под воду»-задержка дыхания</li> <li>-релаксация « Сон на берегу моря»</li> </ul>
«Гибкий носок»	Обучать детей специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц стопы и голени и формирование свода стоп.	- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. -Массаж ступни -ходьба по наклонной доске -п/и «По ровненькой дорожке» - д/у «Воздушный шар»
«Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать у детей физические качества : ловкость, мышечную силу, волевые качества; упражнять в равновесии,	-Комплекс № 3-4 -ходьба по следам, сохраняя правильную осанку.

	управлять движениями на возвышенности и ограниченной площади; Заинтересовать детей играми с мячом	-п/и «Колобок» -д/у «Кто быстрее?» (выдуть теннисный шарик из тарелки)
«Палочка – выручалочка»	Закрепление навыков правильной осанки; развивать физические качества: быстроту, ловкость и общую выносливость.	- Комплекс № 3-4 -Проверка осанки у стены -ОРУ с гимнастической палкой -д/у «Раздувайся наш шар» -п/и «Ходим в шляпах» -шуточная релаксация

**декабрь**

Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Зимние забавы»	Закрепить знания детей об осанке. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. Развивать координацию движений.	-Комплекс «Лесная сказка» на коррекцию осанки. -и/у «Пронеси ком – не урони» -и/у «Греем руки»(на растягивание и расслабление) -массаж «Снеговик»
«Веселые туристы»	Закрепление навыков правильной осанки; развивать двигательные навыки детей, профилактика плоскостопия.	-Комплекс №5 – 6 -Ходьба по ограниченной опоре с хлопком под коленом -и/у «Достань шишку» (прыжок в высоту с места) -п/и «Перейди болото»
«Мороз, льдинки и ветер»	Закрепить упражнения на формирования навыка правильной ходьбы, укрепление мышц формирующих свод стопы.	-и/у «идем по тонкому льду»(ходьба по массажным дорожкам) -комплекс игрового характера -п/и «Мороз – Красный нос» -расслабление под музыку «Шум моря»
Образно – игровое занятие	Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; закреплять навыки правильной осанки	- Комплекс №5 – 6 -и/у «Качалочка». «Крокодил», «Достань мяч» «Маленький мостик» -п/и «Ходим в шляпах» - д/у «Змея шипит» -релаксация

**январь**

Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Волшебная скакалка»	Продолжать обучать детей специальным упражнениям направленным на укрепление мышц стопы, приемам самомассажа стопы, дыхательным упражнения	- Комплекс №1 для профилактики плоскостопия - ходьба по канату - прыжки через скакалку - п/и «Ловкие обезьянки»

		(сбор палочек ногами) - массаж стоп на массажерах «Колибри»
«Карнавал животных»	Совершенствовать двигательные умения и навыки через подражательные упражнения; Воспитывать ловкость, выносливость, быстроту реакции.	-и/у «Жираф», «Гусь», «Крокодил», «Паук», «Цапля» - «Зверобика» - музыкально-ритмические упражнения, - игры-эстафеты «Зоологические забеги» - очищающее дыхание
«Веселая лесенка»	Совершенствовать двигательные умения и навыки обеспечивающие укрепления всех групп мышц; развивать гибкость, воспитывать желание самостоятельно выполнять физические упражнения.	-Проверка осанки у опоры; - ЛФК у гимнастической стенки - ходьба по наклонной доске - п/и «Пожарные на учении»
«Маугли»	Дать детям представление о гимнастике йогов, закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании. Развивать двигательную память, ловкость и гибкость. Воспитывать уверенность в своих силах.	- тест на проверку дыхания - д/п «Мартышки» - «Ловись,рыбка» ф/м «Я позвоночник берегу»
<b>февраль</b>		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Береги свой позвоночник»	Закрепить знания детей о позвоночнике как об основе костно-мышечной системы. Развивать общую выносливость. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.	- Зарядка – настрой -Комплекс №7-8 (с гимнастической палкой) - Массаж «Зайкин огород» -п/и «Ходим в шляпах»
«Дружные пары»	Совершенствовать навыки правильной осанки; развивать гибкость; воспитывать умение выполнять упражнения в парах.	- Комплекс ОРУ в парах - Массаж «Зайкин огород» п/и «Придумай фигуру»
«Силачи и акробаты»	Развивать у детей физические качества: ловкость, мышечную силу, быстроту реакции	- Комплекс ОРУ в парах - Ползание по скамейке на спине - Дорожка препятствий и/у «Угадай и покажи»
«Йога – скоп»	Закрепить умение выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании, развивать гибкость; продолжать обучать приемам самомассажа стопы. Сообщать элементарные сведения о жизнедеятельности организма, о роли физических упражнений.	-«Поза венка», «поза дельфина», «Поза свечи», «Поза кошки» - и/ аутотренинг « Я здоров» -д/у «Змея шипит» - п/и «Затейники»
<b>март</b>		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
Игровое занятие	Воспитывать привычку сохранять правильную осанку; добиваться точного и выразительного выполнения всех упражнений; развивать быстроту,	- Комплекс №7-8 (с гим. палкой) - п/и «Веселые медвежата» - гимнастика для ног

	ловкость, выносливость. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной активности.	- п/и «Венок» - релаксация «Я отдыхаю»
«Конкурс красоты»	Формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознано, быстро, красиво; повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям, воспитывать красоту движений; учить владеть своим телом в движении, заботиться о своем здоровье.	- Проверка осанки у стены. - Комплекс № 9-10 (девочки – с мячом, мальчики – с набивным мячом 1 кг) - массаж ног - д/у «Спящая красавица просыпается» - п/и «Придумай фигуру»
«Наши ножки идут по дорожке»	Продолжать обучать приемам самомассажа стопы. Воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями	- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. - Специальные упражнения с массажным мячом. - «Кто быстрее?» лазание по гимнастической лесенке. - релаксация
«Укрепи свое здоровье»	Закрепить знания детей о строении человека. Продолжать обучать приемам массажа биологически активных точек. Развивать у детей познавательный интерес к своему телу и его возможностям. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Беседа «Что я делаю, чтобы быть здоровым» - Массаж «Неболейка» - Комплекс № 9-10 (девочки – с мячом, мальчики – с набивным мячом 1 кг) - п/и «Совушка» - Релаксация (муз. пьеса «Играют маленькие волны»)
<b>апрель</b>		
<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Игры и упражнения</b>
«Мой позвоночник гибок, прям»	Совершенствование двигательные умения и навыки, обеспечивающие укрепления всех групп мышц; закрепить приемы самомассажа стопы, дыхательные упражнения; воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	- комплекс № 1-2 - ф/м «Я позвоночник берегу» - гимнастика для ног «Слон шагает по дороге» - д/у «Воздушный шар» - п/и «Придумай фигуру»
«Загадки морского царя»	Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Развивать силу, ловкость, выносливость.	- «Морские волны играют», «Пловцы», «Крабы», «Зарядка осьминога» - п/и «Море волнуется» - релаксация «Я на солнышке лежу»
«Добрый обруч»	Совершенствовать умение сохранять правильную осанку; Повысить работоспособность разных групп мышц, развивать силу, ловкость, выносливость.	- Комплекс с обручем в парах; - эстафета с пролезанием в обруч; - д/у «Ныряние» с задержкой дыхание - п/и «Воевода»

		-упражнения на расслабление
«Стадион»	Формировать правильную осанку. Совершенствовать умение выполнять движения осознано, быстро, красиво; развивать способность легко владеть своим телом. Контролировать и оценивать свои движения.	-Комплекс с гантелями - ползание на животе, подтягиваясь руками. -д/у «Вдохни аромат цветов» -и/у «Тачки» -массаж ног - Упражнение на напряжение и расслабление «Слон»
<b>май</b>		
Тема занятия	Цель занятия	Игры и упражнения
«Йог в гостях у детей»	Учить детей ощущать свое тело во время движения; способствовать выработке силы и выносливости; во время выполнения упражнений особое внимание обращать на правильное дыхание.	-разминка «Здравствуй солнцу» - ходьба по массажным коврикам и ребристой доске - и/у «Ладошки» - фиточай
«Радуга здоровья»	Развивать творчество и инициативу, добиваться выразительного выполнения движений, воспитывать выдержку в достижении положительных результатов, желание самостоятельно организовывать и проводить п/игры со сверстниками	-Комплекс № 3-4 -Массаж «Что делать после дождика?» -массаж стоп « Молоточки» -звуковая гимнастика ( по Лазареву) - п/и «Воевода»
«Крепки наши мускулы»	Определить итоговую силу мышц спины и брюшного пресса. Выяснить представление у детей о собственном организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности. Отношение к своему здоровью.	- тест №1 -тест №2 -предложить вопросы о ЗОЖ. - рисование на тему «Я здоровье берегу»
«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу» КВН (с привлечением родителей)	Формировать у детей привычки здорового образа жизни совершенствовать навыки правильной осанки; развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость; воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь; стремление быть здоровым	-Валеологическая шоу-игра «100 вопросов – 100 ответов о здоровье» - конкурс «Угадай и покажи» -п/и «Круть- верть» (с диском «здоровье» - массаж «Неболейка» - фиточай



Диагностика физической подготовленности детей  
(автор Н.А.Гусакова)

Цель: Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.  
Для определения силовой выносливости мышц туловища рекомендуются следующие тестовые задания:

**Тест № 1. Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса**

Ребенок ложится на спину на пол. Руки лежат вдоль туловища.

Необходимо медленно поднять обе ноги до угла  $45^{\circ}$  (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Секундомер выключается после касания ногами пола.

*Норма для детей 4-5 лет – 30 с -1 мин.*

*для детей 6 – 7 лет – 1 - 1,5 мин.*

**Тест № 2. Определение силовой выносливости мышц спины.**

Ребенок ложится на живот. Медленно делает упражнение «лодочка» (включается секундомер).

Ребенок удерживает позу максимально возможное время. Секундомер выключается после касания рук и ног пола.

*Норма для детей 4 – 5 лет – 20с – 1 мин*

*для детей 6 – 7 лет – 1-2 мин*

**Тест № 3. Определение силовой выносливости при подъеме из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на коврике на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается не сгибая колен, садиться и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов за 30 секунд.

Норма для мальчиков **5-6 лет - 11-17 раз**

**6-7 лет – 12-25 раз**

Норма для девочек **5-6 лет - 10-15 раз**

**6-7 лет – 11-20 раз**

## Литература для воспитателей

1. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. М; «Просвещение», 2003 - 112с.
2. М.Н. Ключева. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2007 - 80с.
3. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. колл. авт. - М; ТЦ «Сфера», 2006 (приложение к журналу «управление в ДОУ»)
4. Г.И. Кулик , Н. Н. Сергиенко. Школа здорового человека – М; ТЦ «Сфера»,2006 -86с.
5. Л.Ф. Тихомирова. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль; Академия развития 2007.
6. В.Л. Страковская. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М; «Новая школа»,1994г – 228с.
7. А. А. Потапчук. Лечебные игры и упражнения для детей – СПб:Речь,2007 -99с.

## Литература для детей

1. Научно – популярное издание. Все обо всем. Мое тело. М; ООО «Издательство Астрель» 2002
2. Л.В. Баль, В.В.Ветров Букварь здоровья. М; творческий центр «Сфера»,2001
3. Г.Зайцев. Уроки Айболита
4. Г.Зайцев. Уроки Мойдодыра
5. М. Витковская. О том, как мальчуган здоровье закалял.
6. С. Прокофьева, Г.Сапгир. Румяные щеки.
7. Б.Заходер. сказка «Мишка Топтыжка»
8. С. Михалков Про мимозу.