

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград» муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 70

Принята на заседании
педагогического совета
Приказ №53-о от 31.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 70
Медведева Л.А. Быкова
«31» августа 2023 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛФК»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Составитель программы:
Пархоменко Виктория Игоревна,
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Детская лечебная физкультура (ЛФК) занимает важное место среди физиотерапевтических и прочих методов лечения ребенка. Она включает в себя различные виды физических упражнений, направленных на устранение симптомов различных заболеваний, укрепление организма и профилактику возникновения целого ряда нарушений здоровья.

ЛФК или лечебная физкультура для детей – это особый комплекс занятий, который устраняет последствия физических или психических травм. Основой таких занятий становится природная потребность каждого человека в двигательной активности.

Лечебная физкультура не просто заставляет больше двигаться, но и играет развивающую роль. Выполняя упражнения, ребенок познает окружающий мир, учится соотносить себя с ним.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЛФК» (далее – Программа) разработана для детей дошкольного возраста, в содержание которой входит большое количество физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия у воспитанников.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм. Проведение занятий ЛФК в условиях ДООУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы.

Программа основана на принципе индивидуального подхода к ребенку.

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.

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.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

В реализации Программы участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, плоскостопие), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

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.

Программа предполагает использование современных здоровьесберегающих технологий: пальчиковая, дыхательная гимнастики, корригирующие упражнения, самомассаж с мячиком Су-Джок, хождение по массажным коврикам, используются ритмическая гимнастика, гимнастические элементы, спортивный инвентарь и другое. Занятия проходят под музыку, которая создает бодрый настрой и улучшает настроение.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений.

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровьесберегающие технологии - комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении.

Корригирующая гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.

ЛФК – лечебная физическая культура - метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. В основе ЛФК лежит одна из главных биологических функций организма — движение, как основной стимулятор роста, развития и формирования организма.

Опорно-двигательный аппарат - единая система, состоящая из костей, суставов, связок, мышц, их нервных образований. Опорно-двигательный аппарат обеспечивает опору тела и возможность передвигаться в пространстве.

Осанка - привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой - прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Пальчиковая гимнастика - инсценировка стихов или историй при помощи пальцев. Играть в такие игры не только весело и интересно, но и полезно. Пальчиковые упражнения развивают у малыша умение подражать взрослым, помогает понимать речь взрослого, а также повышает речевую активность ребенка.

Плоскостопие - сглаженность продольного и/или поперечного свода стопы.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЛФК» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия у воспитанников детского сада.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «ЛФК» опирается на понимание приоритетности здоровья ребенка и необходимости обеспечения воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. Важным остается развитие базовых компонентов физической подготовленности ребенка-дошкольника, которые позволяют повысить уровень здоровья обучающихся и развить навыки, необходимые в повседневной жизнедеятельности посредством занятий лечебной физкультурой. Существует необходимость внедрения занятий по лечебной физкультуре в систему общеобразовательных программ дошкольного учреждения.

Уровень освоения программы - стартовый

Актуальность образовательной программы

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-оздоровительной направленности в области физической культуры. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

Программа по лечебной физической культуре органично сочетается с дошкольной общеобразовательной программой по физическому развитию, в которую входят упражнения не только для стопы, но и для мышц живота, спины, передней поверхности бедра, ягодичных и икроножных мышц. Основой лечения плоскостопия является физическая нагрузка на весь организм. Кроме того, необходимы специальная гимнастика и массаж, укрепляющий мышечно-связочную систему стопы.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает

снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЛФК» состоит в том, что лечебная физическая культура органично вписывается в единое образовательное пространство детского сада, оставаясь самостоятельным структурным подразделением и становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим укреплению здоровья и профилактике плоскостопия и нарушений осанки у обучающихся.

Практическая значимость образовательной программы

К концу прохождения курса занятий по лечебной гимнастике у детей старшего дошкольного возраста должны быть сформированы навыки правильной осанки, а также знания и понятия осанки и умения использования корригирующих упражнений в повседневной жизни, понятия о личной гигиене и закаливании.

Принципы отбора содержания образовательной программы

1. Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.

2. Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка

3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.

5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. В Программе ярко просматривается связь физкультурной и оздоровительной

направленности. Программа подчеркивает необходимость предоставлять детям содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами, с учетом их физических, психических и умственных способностей. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из двух разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности и физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Цель образовательной программы: создание условий для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, а также приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- Укреплять физическое и психическое здоровье ребёнка.
- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.
- Обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Развивающие:

Развивать и корректировать стопы, укреплять связочно-суставной аппарат.

- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
- Использовать физические упражнения из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)

Воспитательные:

Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

- Использовать разнообразные приёмы в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5 -7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР – д/с №70.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Набор детей в группы осуществляется из детей МАДОУ ЦРР - д/с № 70 по заявлению родителей. Состав группы – 15-25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Недельная нагрузка 2 часа.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы обучения

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы, скороговорки), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях ЛФК, что такое лечебная физическая культура, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. 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 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.

Дошкольники будут уметь демонстрировать: общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, массажными мячами «Су-Джок», дыхательные упражнения.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся по данной программе не оцениваются.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: открытые мероприятия для родителей (законных представителей), отчёт на итоговом педсовете.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

1) Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Оборудование:

- шведская стенка
- канат
- маты гимнастические
- скамья гимнастическая
- ребристые коврики

Инвентарь:

- скакалки
- обручи
- кегли
- гимнастические палки
- мячи – большие
- маленькие
- гантели
- Мячики Су-Джок

Нестандартное оборудование:

- массажные мячики,
- массажные коврики,
- дорожка из следов.

2) Информационное обеспечение реализации программы:

Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/14/korrigiruyushchaya-gimnastika>

2. <https://www.maam.ru/detskij-sad/-korrigiruyuschaja-gimnastika-v-detskom-sadu.html>

3. <https://infourok.ru/kartoteka-korrigiruyuschih-uprazhneniy-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-1601875.html>

4. <https://kladraz.ru/blogs/albina-farhatovna-kashapova/korrigiruyuschaja-gimnastika.html>

3) Кадровые:

Образовательный процесс по программе осуществляется педагогом с высшим профессиональным образованием или средним профессиональным образованием в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

4) Методическое обеспечение реализации программы:

1. Методические пособия
2. Набор дидактических картинок

5) Каталог музыкального сопровождения:

1. Музыка для релаксации
2. Звуки природы

Уровневая дифференциация образовательной программы (для разноуровневых программ)

Программа не является разноуровневой. Уровневая дифференциация не предусмотрена.

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Количество часов	Теория	Практика	
1.Строение организма и основы его безопасности	Строение организма и основы его безопасности	2	1	1	Устный опрос
2.Приемы и методы	Основы правильной осанки	4	1	3	Выполнение упражнений
	Профилактика плоскостопия	4	1	3	
	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	
	Дыхательная гимнастика	6	1	5	
	Упражнения на координацию	6	1	5	
	Комплексы ЛФК	22	1	21	
	Подвижные игры	8	1	7	
	Корректирующие упражнения	8	1	7	
	Самомассаж с Су-джок	4	1	3	
	Упражнения на релаксацию	4	1	3	
Итого		72	11	61	

Содержание программы

Раздел 1. Строение организма и основы его безопасности (2 ч.)

Тема 1. Строение организма и основы его безопасности

Теория: Беседа «Строение тела». Рассмотрение наглядного материала.

Практика: подвижные игры, дыхательные упражнения. По завершении раздела предусмотрено подведение итогов через беседы, устный опрос.

Раздел 2. Приемы и методы (70 ч.)

Тема 2. Основы правильной осанки (4 ч.)

Теория: Методика выполнения правильной осанки, беседы с детьми.

Практика: Выполнение различных видов ходьбы, комплекс ЛФК. Дыхательные упражнения, подвижные игры.

Тема 3. Профилактика плоскостопия (4 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Выполнение различных видов ходьбы в сочетании с бегом.

Тема 4. Пальчиковая гимнастика (4 ч.)

Теория: Методика выполнения гимнастики, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

Тема 5. Дыхательная гимнастика (6 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, комплексы дыхательной гимнастики, подвижные игры.

Тема 6. Упражнения на координацию (6 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, подвижные игры.

Тема 7. Комплексы ЛФК (22 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, подвижные игры.

Тема 8. Подвижные игры (8 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, подвижные игры.

Тема 9. Корректирующие упражнения (8 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми

Практика: Комплекс ЛФК, корректирующие упражнения, подвижные игры.

Тема 10. Самомассаж Су-джок (4 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплексы упражнений с массажными мячиками Су-джок, подвижные игры.

Тема 11. Упражнения на релаксацию (4 ч.)

Теория: Методика выполнения упражнений, беседы с детьми.

Практика: Комплекс ЛФК, релаксационные упражнения, подвижные игры.

Календарный учебный график

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ЛФК»
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
Количество часов всего	72 часа
Окончание учебного года	31 мая
Период реализации программы	01.09.2021 – 31.05.2022
Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем	- 6 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6, и 8 января – новогодние каникулы; - 7 января – Рождество Христово;

	23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; - 1,2 мая – Праздник весны и труда; - 9 мая – День Победы; - 12 июня – День России
--	---

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. Гражданско-патриотическое;
2. Нравственное и духовное воспитание;
3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. Интеллектуальное воспитание;
5. Здоровьесберегающее воспитание;
6. Правовое воспитание и культура безопасности;
7. Воспитание семейных ценностей;
8. Формирование коммуникативной культуры;
9. Экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности. С широким мировоззренческим кругозором, серьёзным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационных коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: игровые программы, конкурсы, викторины.

Методы: беседы, прослушивание, пропевание, проект.

Планируемый результат: повышение мотивации к вокальному искусству, сформированность нравственного, познавательного потенциала личности.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в физкультурном зале, правила поведения на занятиях	Безопасность	В рамках занятий	Сентябрь 2023 года
2	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Участие в	Воспитание	В рамках	Октябрь-май

	соревнованиях различного уровня	интеллектуально-познавательных интересов	занятий	
5	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список используемой литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Список литературы для педагога:

1. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
2. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

3. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

4. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.