

ПРИНЯТО  
На заседании совета педагогов  
Протокол от 31.08.2023 №1



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР-детский сад №114»  
Е.Ю. Блинова  
Приказ от 31.08.2023 №59

## Программа

Дополнительного образования  
по профилактике плоскостопия и формированию  
правильной осанки  
«Не болей-ка!»

Возраст обучающихся:  
3-4 лет  
Срок реализации:  
1 год  
Автор-составитель:  
Курсакова Е.С.

## **II. Пояснительная записка**

Здоровье - неопределимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Здоровье дошкольников – важный вопрос, именно в этом возрасте внимание педагогов и, разумеется, родителей, должно быть сосредоточено на любых отклонениях в физическом и психическом состоянии детей. Так как, дошкольное детство – определённый этап в развитии человека, это период подготовки к жизни, к взрослой деятельности, в течение, которого ребёнок должен приобрести необходимые знания, умения. Поэтому была разработана программа кружка «Неболейка» по здоровьесбережению.

### **Актуальность**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укрепить свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа кружка «Неболейка» составлена на основании программы– «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», /автор Л.В. Гаврючина / М .Сфера,2011г..

- Программа разработана для детей 3-4 лет. Рассчитана на 1 год, продолжительностью 15 минут. Проводится 2 занятия в неделю во второй половине дня.
- **Форма проведения:** организованная и самостоятельная деятельность детей, игры, загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

### **Цели работы кружка**

1. развитие психически и физически здоровой личности, формирование творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья;
2. выявление уровня здоровья детей;
3. воспитание у детей потребности в здоровье, формирование стремления к здоровому образу жизни;

### **Задачи**

- 1.Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- 2.Укреплять здоровье детей.

3. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Формировать правильную осанку.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Прививать любовь к физическим упражнениям.
7. Развивать мелкую моторику рук.

**Программа кружка составлена с учетом межпредметных связей по областям:**

*1.Познавательное развитие:* проводятся занятия, наблюдения, беседы, выполняются упражнения под счет, ориентировка в пространстве.

*2.Социально-коммуникативное развитие:* используются дидактические, сюжетно – ролевые игры.

*3.Речевое развитие:* используются произведения художественной литературы (стихи, потешки, прибаутки, частушки, тексты песен, речевки).

*4.Художественно-эстетическое развитие:* используются музыкальные произведения, музыка для релаксации, упражнений, игр в соответствии с тематикой занятия.

*5.Физическое развитие:* проводятся подвижные игры, развлечения, досуги, упражнения для профилактики плоскостопия.

### **III. Содержание работы кружка**

№	Направления	Цели	Формы работы, приемы	Кол-во часов
1	Дыхательная гимнастика	Учить детей дышать правильно.	Комплексы упражнений, Игры	12

		Учить делать вдох через нос и выдох через рот	Массаж, самомассаж	
2	Мелкая моторика	Развивать мелкую моторику рук.	Игры со словами Дидактические игры	12
3	Развитие основных движений	Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.	Подвижные игры задания	12
4	Гимнастика для глаз	Тренировать, развивать мышцы глаз.	Комплексы упражнений задания	12
5	Профилактика плоскостопия	Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.	Упражнения для мышц ног. Самомассаж спины и стоп. Самомассаж массажными мячами.	12
6	Релаксация	Учить расслаблять мышц рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.	Упражнения на дыхание и расслабление.	12
Профилактика нарушения осанки				12
Итого				84

#### IV. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Перспективное планирование занятий кружка «Неболейка»

Дата	Тема занятия	Цель занятия
------	--------------	--------------

<p><b><u>Сентябрь</u></b></p> <p>1 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Надуй шарик»</p> <p>П/игра: «По ровненькой дорожке»</p> <p>Пальч. гимн: «Замок»</p>	<p><i>Учить детей дышать правильно.</i></p> <p><i>Упражнять в ходьбе, прыжках по ограниченной поверхности.</i></p> <p><i>Развивать мелкую моторику рук.</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Волшебные пузырьки»</p> <p>П/игра: «Вот поезд наш едет»</p> <p>Пальч. гимн: «Семья»</p>	<p><i>Укреплять мышцы дыхательной системы.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать друг за другом.</i></p> <p><i>Активизировать движения пальцев рук.</i></p>
<p>3 неделя</p>	<p>Пальч. гимн: «Осенний букет»</p> <p>П/игра: «Раздувайся пузырь»</p> <p>Дых. упр-е: «Насос»</p>	<p><i>Развивать моторику обеих рук.</i></p> <p><i>Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание.</i></p> <p><i>Учить детей дышать глубоко и равномерно.</i></p>
<p>4 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Трубач»</p> <p>П/игра: «Осенние листочки»</p> <p>Пальч. гимн: «По грибы»</p>	<p><i>Тренировать дыхательную мускулатуру.</i></p> <p><i>Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.</i></p> <p><i>Тренировать мелкую моторику рук.</i></p>
<p><b><u>Октябрь</u></b></p> <p>1 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Ветер»</p> <p>П/игра: «Солнышко и дождик»</p> <p>Пальч. гимн: «Как живешь?»</p>	<p><i>Развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</i></p> <p><i>Развивать мышечную мускулатуру рук</i></p>
<p>2 неделя</p>	<p>Пальч. гимн: «Дождик»</p> <p>П/игра: «Самолеты»</p> <p>Дых. Упр-е: «Кораблик»</p>	<p><i>Развивать гибкость кистей рук.</i></p> <p><i>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.</i></p> <p><i>Учить детей бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.</i></p> <p><i>Учить детей дуть на лёгкие предметы.</i></p>
<p>3 неделя</p>	<p>Дых. упр-е: «Осенние паутинки»</p> <p>П/игра: «Поезд»</p> <p>Пальч. гимн: «Дружба»</p>	<p><i>Учить делать вдох через нос и выдох через рот.</i></p> <p><i>Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками.</i></p> <p><i>Учить детей сочетать движения пальцев с текстом</i></p>
<p>4 неделя</p>	<p>Пальч. гимн: «Встали пальчики»</p> <p>П/игра: «Зайка серенький сидит»</p> <p>Дых. упр-е: «Листья шуршат»</p>	<p><i>Развивать движения пальцев рук.</i></p> <p><i>Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.</i></p> <p><i>Учить делать глубокий вдох и выдох</i></p>

<b><u>Ноябрь</u></b>	Упр-е на осанку : «Начинается разминка»	<i>Укреплять мышцы рук и спины.</i>
1 неделя	П/игра: «Мой веселый звонкий мяч» Дых. Упр-е: «Дует ветерок»	<i>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст. Тренировка медленного ровного вдоха и выдоха.</i>
2 неделя	Пальч. гимн: «Котята» П/игра: «Хлопать куколка умеет» Дых. упр-е: «Дыхание»	<i>Развивать подвижность кистей рук. Закреплять ходьбу, прыжки, приседания. Улучшить функцию дыхания, осваивать носовое дыхание.</i>
3 неделя	Артикул. гимн: «Часики» П/игра: «Игровая» Дых. упр-е: «Варим кашу»	<i>Учить кончиком языка тянуться к уголкам рта, развивать артикуляцию. Развивать координации движений, умение ориентироваться в пространстве. Развивать фонационный выдох.</i>
4 неделя	Пальч. гимн: «Ёлочка» П/игра: «Лохматый пес» Упр-е на осанку: «Не забудем про осанку»	<i>Развивать мелкую моторику рук. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</i>
<b><u>Декабрь</u></b>	Гимн для глаз: «Ёлочка»	<i>Профилактика зрения.</i>
1 неделя	Пальч. гимн: «Наши пальцы» Дых. упр-е: «Шарик»	<i>Учить умению управлять своими движениями. Учить делать глубокий вдох и выдох</i>
2 неделя	Пальч. гимн: «Птичка» П/игра: «Птички в гнездышках» Дых. упр-е: «Снег»	<i>Развивать подвижность пальцев рук. Учить детей ходить и бегать в рассыпную; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Формирование умения делать плавный и длительный выдох.</i>
3 неделя	Артикул. гимн: «Лошадка». П/игра: «Снежок» Пальч. гимн: «Мы во двор пошли гулять»	<i>Учить выдвигать язык вперед и убирать его в глубь рта. Упражнять детей в беге, бросании; развивать умение действовать согласованно. Развивать память. Умение заучивать стихи.</i>
4 неделя	Дых. упр-е: «Каша кипит» П/игра: «Два Мороза» Упр-е на осанку: «Раз, два дружно встали»	<i>Учить набирать воздух делая вдох, при выдохе произносить звук. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</i>

<b><u>Январь</u></b>		
1 неделя	Пальч. гимн: «Правая и левая» П/игра: «Мыши и кот» Проф. лоскост: «Был у зайки огород»	<i>Развивать координации движений. Закреплять бег на носках, не наталкиваясь друг на друга. Предупреждать плоскостопия; Тренировать мышцы стоп</i>
2 неделя	Гимн. для глаз: «С добрым утром!» П/игра: «Снежинки и ветер» Артикул. гимн: «Маляр»	<i>Тренировка мышцы глаз (век). Упражнять детей в беге; приучать детей слушать внимательно сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Учить выдвигать язык до верхней губы.</i>
3 неделя	Пальч. гимн: «Бойцы-молодцы» Проф. плоскот: «Башмачки» Дых. упр-е: «Дровосек»	<i>Развивать моторику обеих рук.  Укреплять свода стопы и мышцы ног.  Учить детей дышать правильно и равномерно</i>
4 неделя	Упр-е на осанку: «Мы разминку начинаем» П/игра: «Зайка серенький сидит» Гимн. для глаз: «Открываем глазки – раз	<i>Развивать и укреплять мышцы спины и гибкость позвоночника. Учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста. Тренировать мышцы глаз.</i>
<b><u>Февраль</u></b>		
1 неделя	Дых. упр-е: «Спускай воздух» П/игра: «Займи скворечник» Пальч. гимн: «Снежок»	<i>Развивать фонационный выдох. Упражнять в беге, ходьбе; приучать начинать движения и останавливаться по сигналу воспитателя. Развивать подвижность кистей рук</i>
2 неделя	Упр-е на осанку: «Не спешить, не отставать» П/игра: «Воробушки и автомобиль» Дых. упр-е: «Выдуваем пузыри»	<i>Учить правильной осанке, умению сохранять спину прямой.  Учить детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. Укрепление дыхательной мускулатуры.</i>
3 неделя	Гимн. Для языка: «Послушный язычок» Пальч. гимн: «Засолка капусты» Релакс: «Любопытная Варвара»	<i>Тренировать мышцы языка.  Развивать подвижность кистей рук.  Учить правильно расслаблять мышцы шеи.</i>
4 неделя	Упр-е на осанку: «Дружно встали на разминку» П/игра: «Серый заяка умывается	<i>Развивать и укреплять мышц плечевого пояса.  Развивать культурно-гигиенические навыки.</i>

	Дых. упр-е: «Цветочный магазин»	<i>Тренировка глубокого медленного вдоха через нос.</i>
<b><u>Март</u></b> 1 неделя	Проф. плоскост: «Пройди по ребристой дорожке» П/игра: «Птички летают» Гимн. Для глаз: «Лучик солнца»	<i>Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнять в беге; учить детей прыгивать с невысоких предметов. Укреплять глазодвигательные мышцы.</i>
2 неделя	Дых. упр-е: «Насос» П/игра: «Кот Васька» Артикул. гимн: «Зарядка для язычка»	<i>Тренировать делать вдох и выдох с произнесением звука. Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, не подталкивать бегущего впереди. Вырабатывать умение, расслаблять мышцы языка, удерживать его широким,</i>
3 неделя	Пальч. гимн: «Апельсин» П/игра: Ножки бежали по дорожке» Упр-е на осанку: «Отдых наш-физкультминутка»	<i>Развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста. Упражнять в беге. Развивать внимания ловкости и быстроты. Развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног.</i>
4 неделя	Дых. упр-е: «Подуй на вертушку» П/игра: «У медведя во бору» Релакс: «Ванька -Встанька»	<i>Тренировать выдох с длительным произнесением звука. Учить детей ходить и бегать друг за другом, сначала держась друг за друга, затем не держась. Учить поднимать плечи как можно выше, сняв напряжение, сбросить плечи вниз.</i>
<b><u>Апрель</u></b> 1 неделя	Гимн. для глаз: «Зайчики». П/игра: «Пузырь» Релакс: «Загораем»	<i>Тренировать, развивать мышцы глаз. Учить детей делать круг то шире, то уже. Развивать координации движений.</i>
2 неделя	Проф. плоскост: « Ходьба по пуговицам» П/игра: «Зайцы и волк» Дых. упр-е: «Мой воздушный шарик»	<i>Закреплять навыки правильной установки стоп на напряжение мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях. Учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. Выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох.</i>

3 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Чтоб совсем проснуться»</p> <p>П/игра: «Карусель»</p> <p>Релакс: Шалтай -Болтай»</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</p> <p>Развивать координации движения, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.</p>
4 неделя	<p>Пальч. гимн: «Цветок»</p> <p>П/игра: «Цыплята и коршун»</p> <p>Дых. упр-е: «Сдуй листочек»</p>	<p>Развивать координацию движений рук, мелкую моторику</p> <p>Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему.</p> <p>Учить делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот.</p>
<b><u>Май</u></b> 1 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Рябинка»</p> <p>П/игра: «Поймай комара»</p> <p>Гимн. для глаз: «Солнышко и тучки»</p>	<p>Вырабатывать правильную осанку.</p> <p>Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>Развивать глазомер.</p>
2 неделя	<p>Пальч. гимн: «Насекомые»</p> <p>П/игра: «Воробушки и автомобиль»</p> <p>Релакс: «Штанга»</p>	<p>Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук.</p> <p>Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.</p> <p>Учить расслаблять мышцы рук, ног, корпуса.</p>
3 неделя	<p>Проф. плоскост: «Ёжик».</p> <p>П/игра: «Воробушки и кот»</p> <p>Дых. упр-е: «Яблоня»</p>	<p>Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</p> <p>Учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, быстро убежать, находить свое место.</p> <p>Развивать умение координировать носовое и ротовое дыхание.</p>
4 неделя	<p>Упр-е на осанку: «Мы проверили осанку»</p> <p>Гимн. для глаз: «Кошка»</p> <p>Дых. упр-е: «Корова»</p>	<p>Сохранение осанки с удерживанием туловища.</p> <p>Профилактика остроты зрения.</p> <p>Тренировать в интенсивном прерывистого выдоха с произнесением звуков.</p>
<b><u>Июнь</u></b> 1 неделя	<p>«Комплекс «Мы ловкие».</p> <p>Игра «Кошки – мышки».</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p>	<p>Сохранение осанки с удерживанием туловища.</p> <p>Профилактика остроты зрения.</p> <p>Тренировать в интенсивном прерывистого выдоха с произнесением звуков.</p>

2 неделя	Комплекс «Поиграем с ножками», «Волшебные шаги». Игра «Третий лишний». Релаксация «Полет на луну».	<i>Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава. Учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, быстро убежать, находить свое место. Развивать умение координировать носовое и ротовое дыхание.</i>
3 неделя	Комплекс «Веселый гномик». Профилактика плоскостопия: «Роликовые массажеры», «Собери пробки». Игра «Пятнашки». Релаксация: «Волшебный сон»	<i>Вырабатывать правильную осанку. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать глазомер.</i>
4 неделя	Формирование правильной осанки: -комплекс «Мы ловкие», «Ежики». Игра «Змейка». Релаксация «Позыв сна»	<i>Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнять в беге; учить детей прыгивать с невысоких предметов. Укреплять глазодвигательные мышцы.</i>

## **V. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ**

### **Прогнозируемый результат:**

#### ***Воспитанники будут знать:***

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

#### ***Воспитанники будут уметь:***

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

## **VII. Список средств обучения**

### **1. Основные методы и приемы работы с детьми:**

- Наглядные методы (показ предметов, образца, способов действия);
- Словесные (вопросы, указания, объяснения);
- Игровые методы и приемы;
- Сюрпризные моменты.

### **Формы организации работы с детьми:**

- Непосредственно-образовательная (уроки здоровья);
- Игры, игровые ситуации;
- Беседы;
- Наблюдения;

### **Практическая деятельность;**

- Театрализованные представления;
- Чтение художественной литературы;
- Закаливающие процедуры;
- Досуги;

### **2. Наличие плакатов, картотек прогулок, дыхательной и пальчиковой**

гимнастики, картотека подвижных игр, для освоения темы использованы

методические приемы:

- рассказы и беседы воспитателя;
- заучивание стихотворений;
- моделирование различных ситуаций;

- рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
- сюжетно-ролевые игры;
- дидактические игры;
- игры-забавы;
- подвижные игры;
- пальчиковая и дыхательная гимнастика;
- физкультминутки.

### **3.Оборудование, материалы:**

аудиозаписи классической музыки, дорожки для проведения закаливающих процедур (с пуговицами, с верёвкой, с карандашами, с крышками и т.д), мячи, прыгалки, мячи, массажные коврики.

### **VIII.Методическая литература:**

1. Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»
2. Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ Сфера, 2004.
3. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005
4. Т.А.Шарыгина: «Беседы об основах безопасности с детьми 3-4 лет.
5. Т.А.Шарыгина: Беседы о здоровье. Методическое пособие: М ТЦ Сфера, 2011г.
6. Р.Ротенберг: Расти здоровым. М. 1996г.
7. Л.Дьяченко: Релаксация в «гнездышке». Школьный психолог. 2005г. № 11.
8. Н.В.Котикова: Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми. Справочник Старшего воспитателя дошкольного учреждения: 2008. №7
9. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984

10. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова  
«Просвещение» 1983
- 11.«Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
- 12.«Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
- 13.«Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение»  
1983
14. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми. – М.: Просвещение, 1986.  
– 200 с.
15. Пальчиковые игры для детей М.Ф.Литвинова