



**МБДОУ «Детский сад № 29 «Рябинушка» комбинированного вида»
г. Инта Республика Коми**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 29
«Рябинушка» комбинированного вида»
Протокол № 1 от 30 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 29
«Рябинушка» комбинированного вида»
Н.В. Аникина
Приказ № 80/с от 30 августа 2017 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА «ЗДОРОВЯЧОК»
детей среднего дошкольного возраста
(ГРУППЫ «ЗВЁЗДОЧКА», «БАБОЧКИ»)**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 29 «Рябинушка»
комбинированного вида»
на 2017 - 2018 учебный год**



**СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
Чистова Екатерина Андреевна,
инструктор по физкультуре**

**г. Инта
2017 год**

Рабочая программа по работе оздоровительного кружка «ЗДОРОВЯЧОК» (с детьми среднего возраста) МБДОУ «Детский сад № 29 «Рябинушка» комбинированного вида» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Пояснительная записка

Актуальность Программы

Много неприятностей приносит ребенку плоскостопие: с ним связаны быстрая утомляемость, боли в области позвоночника, в тазобедренных суставах, в коленях и ступнях. В результате ребенок меньше двигается, старается больше сидеть, т.е. не получает полноценной физической нагрузки. Требуются значительные усилия, чтобы от этого недуга освободиться. Гораздо легче предотвратить возникновение плоскостопия, чем его вылечить. Как показывает практика, регулярное выполнение комплекса несложных упражнений для свода стопы гарантирует предотвращение возникновения данного заболевания (упражнения проводятся босиком).

В настоящее время проблема профилактики плоскостопия детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий. Отмечается разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала в оказании профилактической помощи детям, наблюдается явно недостаточная осведомленность педагогов и родителей в коррекционно-профилактических вопросах развития, воспитания и обучения. Именно поэтому мы решили организовать у нас в детском саду кружок «Здоровячок» по профилактике плоскостопия у детей среднего дошкольного возраста. Ведь, чем раньше обратить внимание на данную проблему, тем эффективнее будет результат. Для этого была изучена методическая литература:

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – «Детство-Пресс», 2011
2. «Формы оздоровления детей 4-7 лет»: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград : Учитель 2014
3. «Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей» / авт.-сост. В.П. Страковская. – М. 2002
4. «Пособие для воспитателей» / авт.-сост. Т.И. Осокина. – М. 1991

5. «Развивающая педагогика оздоровления» / авт.-сост. Б.Б. Егоров.- Просвещение. 2008

Основные цели рабочей Программы:

1. Общее укрепление организма ослабленного ребенка.
2. Профилактика плоскостопия у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Укрепление мышц, формирующих свод стопы.
2. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Методы и приемы:

1. Специальные физические упражнения в разгрузочном исходном положении.
2. Специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы.
3. Общеразвивающие упражнения, направленные на воспитание правильной осанки.
4. Игры и игровые упражнения специальной направленности.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, индивидуальные коврики, необходимый инвентарь для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Учебно-тематический план

Недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	«Гусеница большая и маленькая»	«Подъемный кран» (с платочками)	«Каракатица», «Раскатай тесто» (с гимнастическими палками)	Игра «Футбол сидя»
Ноябрь	«Ловись рыбка»	Поза «плод»	«Пальчики-поссорились-помирились»	Игра «Кто дальше»
Декабрь	«Дождь барабанит по стеклам»	Упражнения с веревкой	Эстафета	«Пройди-не ошибись»
Январь	Упражнения с массажным мячиком	Упражнения с массажным мячиком	«Пяточки поссорились-помирились»	Игра «Поймай мяч»
Февраль	Упражнения с кеглями	Упражнения с гимнастическими	Упражнения с гимнастическими	«Перейди через мостик»

		палками	палками	(ходьба по гимнастической палке с поддержкой за руку, приставным шагом)
Март	Упражнения на гимнастических снарядах	Упражнения на гимнастических снарядах	«Кто быстрее спрячет платочек»	Игра «Ловкие ноги»

Октябрь

Подготовительная часть:

1. Ходьба по массажному коврику (30-40 с. медленно). На маленьком коврике переступать с ноги на ногу.
2. Лежа на спине-и.п.
1-руки через стороны вверх-вдох
2-руки через стороны вниз-выдох (3-4 раза, медленно). На выдохе подбородок тянется к груди.
3. И.п.-то же руки за голову
1-4-попеременное (одновременное) сгибание ног в суставах (2-3 раза, темп средний). Сгруппироваться без помощи рук.

Основная часть (15 мин.)

4. И. п.-то же, руки вдоль туловища
1-поднять правую ногу
2-присоединить к ней левую
3-согнуть стопы в голеностопном суставе
4-расслабить стопы (3-4 раза, темп средний). Дыхание произвольное, колени не сгибать.
5. И.п.-лежа, с опорой на предплечья
1-4-согнуть пальцы и удерживать
5-6-развести пальцы в стороны

6. И.п.-сидя, руки в стороны, гусеница большая и гусеница маленькая (2-3 раза). Большая-передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая-соприкасается с полом.

7. И.п.-то же

1-поднять платочек пальцами ног

2-опустить (4-6 раз каждой ногой, темп средний). Выполнять попеременно или одновременно.

8. И.п.-то же; собрать шарф стопами (из легкой ткани). Расправить шарф в обратном направлении (4-6 раз, темп средний). Пятка остается на месте, движения выполняют передний отдел стопы и пальцы.

9. И.п.-то же «Каракатица»-поднять платочки пальцами каждой ноги и идти вперед, затем назад (10-12 шагов в каждом направлении). Если уронили платок поднять и продолжать движение.

10. И. п. «Я на солнышке лежу» (15-20 сек.) Расслабиться.

11.И.п.-сидя на скамейке, стопы на гимнастической палке. Перекаты гимнастической палки (10-12 раз). Спина прямая, смотреть перед собой.

12.И.п.-то же, стопы вместе

1-поднять пятки

2-развести в стороны

3-свести

4-поставить в и.п. (4-6 раз, темп средний). Пальцы стоп от пола не отрывать.

13.Игра «Футбол сидя». Дети сидят по кругу. Ребенок захватывает мяч стопами и перекатывает его без помощи рук партнеру (1-2 мин.). Мяч передается по кругу по часовой стрелке, затем в обратном направлении.

Заключительная часть (2-3 мин.)

Заключительная часть:

14.Ходьба с правильной установкой стоп (движения непринужденные, соблюдать правильную осанку).

15. Ходьба на носках, пятках (руки на поясе, спина прямая).

16. Стоя, встряхнуть правую, затем левую ногу.

Ноябрь

Содержание упражнений:

1. Ходьба по массажному коврику (1 мин.). Переступать с ноги на ногу.

2. И.п.-лежа на спине

1-руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук-вдох

2-руки через стороны вниз-выдох (3-4 раза, медленно). При движении кисти рук касаются пола

3. И.п.-тоже, руки в стороны

1-поворот вправо, ладони вместе

2-и.п.

3-4-то же влево (2-3 раза в каждую сторону, медленно). Пятки на полу, стопы расслаблены.

4. И.п.-то же руки за голову

1-отвести правую ногу в сторону

2-и.п.

3-4-то же левой ногой (4 раза каждой ногой, темп средний). При движении носок на себя.

5. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища

1-поднять правую ногу

2-присоединить к ней левую

3-согнуть стопы в голеностопном суставе.

4-и.п. (3-4 раза, темп средний). Ноги в коленях не сгибать, дыхание произвольное.

6. И.п.-лежа на полу, опора на предплечья- «Ловись рыбка»

1-согнуть стопу, поднять ногу

2-и.п.-стопа расслаблена

3-4-то же другой ногой (3-4 раза каждой ногой, темп медленный). Ногу поднимать медленно, чтобы «рыбка» не сорвалась с «крючка».

7. И.п.-лежа на спине, руки и ноги в стороны

1-2-поза «плод», кисти рук на стопах (2-3 раза, темп средний). В группировке кисти подтягивают передний отдел стопы.

8. И.п.- сидя, руки в упоре сзади

1-правая стопа согнута, левая старается разогнуть ее, надавливая на передний отдел

2-то же правой ногой (3-4 раза каждой ногой, темп медленный). Следить за прямой спиной ребенка, усилия выбирает ребенок.

9. И. п.-то же

1-4-согнуть пальцы и удерживать их

5-6-развести пальцы в стороны (4-6 раз, темп медленный). Стопа в согнутом положении (кто сильнее 10-12 счетов удерживать)

10.И.п.-сидя, руки в стороны, гусеница большая и гусеница маленькая (2-3 раза).
Большая-передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая-соприкасается с полом.

11.И.п.-то же «встряхнуть ноги», сгибание и разгибание коленей (4-6 раз, темп средний). Пятки касаются пола, дыхание произвольное.

12.И.п.-то же, захватить платочки пальцами ног и идти вперед, затем назад (10-12 шагов в каждом направлении). Во время движения пальцы ног не разжимать.

13.И.п.-сидя на скамейке, стопы на гимнастической палке, перекаты гимнастической палки (10-12 раз, темп средний). Спина прямая.

14.И.п.-то же, стопы вместе

1-поднять пятки

2-развести и поставить на пол

3-4-вернуться в и.п. (4-6 раз, темп средний). Движение выполняется плавно.

15.И.п.-то же

1-одновременно согнуть стопы и пальцы

2-и.п., расслабить стопу (4-6 раз, средний). Следить за положением спины, положение рук различно.

16.Игра «Кто дальше» дети сидят по кругу, захватив пальцами ног мелкий предмет и стараются бросить его вперед (1-2 мин). Движение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Заключительная часть.

17.Ходьба на носках, пятках. Спина прямая, руки в сторону.

18.И.п.-стоя, взявшись за руки перекаты с пятки на носок (4-6 раз, средний).
Каждый старается поддержать партнера.

Декабрь

Содержание упражнений:

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать.

2. Ходьба на месте на наружных краях стоп 1-4

5-8-с продвижением назад

То же кружась на месте вправо-влево. Руки на поясе соблюдать осанку.

3. Полуприсед на носках 1-2

3-4-и.п., стоя, ноги вместе (6-8 раз). Руки на поясе, плечи расправить.

4. И.п.-стоя ноги вместе, руки на поясе, подскоки на носках (12-16 раз). Пятки вместе, носки слегка отрывать от пола.

Основная часть

5. И.п.-сидя, руки в упоре сзади. Нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно (4-6 раз в каждом направлении, медленно). Ноги врозь, колени при выполнении упр. не сгибать. Загадать загадку про «месяц».

6. И.п.-то же, нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой и двумя стопами одновременно (4-6 раз в каждом направлении). Загадать загадку про «солнце».

7. И.п.-сидя, согнутые ноги врозь, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно (6-8 уд.каждой ногой). «Дождь барабанит по стеклам», стопы параллельно, пятки прижаты к полу.

8. И.п.-тоже. Постукивание пятками по полу. Носки плотно прижаты к полу.

9. И.п.-то же. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой, двумя стопами одновременно (4-6 раз). Загадка про «радугу».

10.И.п.-сидя по-турецки

1-2 медленно встать, не помогая себе руками

3-4-вернуться в и.п. (6-8 раз). Тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги, на наружные края стоп.

11.И.п.-сидя, руки в упоре сзади. Вытянуть на полу веревку, собрать пальцами ног (6-8 раз). Длина 30-40 см., руками не помогать.

12.И.п.-то же, захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время (4-6 раз). Ноги прямые, перед ними расстелить веревку.

13. «Пройди по веревке», сохраняя равновесие (4-6 раз). Длина веревки 1 м.

14. Прыжки через веревку боком, продвигаясь вперед (4 раза). Прыжки мелкие, быстрые, вправо, влево. Длина веревки 1 м.

15. Эстафета. Захватить мелкий предмет пальцами ног и, передвигаясь на наружных сводах стоп, обойти стойку и передать предметы следующему (1-2 раза). Если предмет во время передвижения выпал, остановиться, зажать его и продолжать эстафету.

16. «Пройди-не ошибись». Дети проходят по намеченной линии лицом вперед, затем спиной вперед (1 медленно). Вперед- ставить пятку к носку; назад-ставить носок к пятке.

Заключительная часть

17. Ходьба на носках с поворотом пяток внутрь. Руки на поясе, спина ровная, плечи расправить.
18. Ходьба по ребристой доске (2-3 раза). Шажки делать маленькие, взгляд вперед.
19. «Потанцуй». Попеременно выставлять ноги вперед то на носок, то на пятку.

Январь

Содержание упражнений

Подготовительная часть

1. Ходьба по ребристой доске (1 мин.). Шаги маленькие, руки в стороны.
2. Ходьба с правильной установкой стоп (1-2 мин.). Спина прямая, движения непринужденные.
3. И.п.-лежа на спине на гимнастическом коврике
1-4-поочередное сгибание стоп в голеностопном суставе (1 мин., темп средний). Соблюдать темп, оттягивать носки.

4. И.п.-то же, одновременное сгибание стоп в голеностопном суставе (1 мин., темп средний). Пятки прижаты к полу, не отрывать.

Основная часть (комплекс с мячом)

5. И.п.-сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе (8-10 раз в обоих направлениях, средний). Стараться мяч не выпускать.
6. И.п.-то же, катать мяч вперед-назад поочереди каждой ногой (10-12 раз каждой ногой). Мяч плотно прижимать стопой к полу.
7. И.п.-то же, катать мяч вправо-влево двумя стопами (8-10 раз в каждую сторону). Положение туловища не менять, работать только стопами.
8. И.п.-то же, круговыми движениями двух стоп вместе вращать мяч вправо и влево (4-6 раз в каждую сторону). Плотно прижимать стопами мяч к полу.
9. И.п.-лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками

1-2-поднять ноги с мячом между стопами и удерживать

3-4-медленно вернуться в и.п. (8-10 раз, темп медленный). Колени не сгибать, плотно сжимать мяч стопами.

10.И.п. то же

1-2-поднять ноги с мячом, зажатым между стоп и удерживать

3-6-движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево

7-8-вернуться в и.п. (4-6 раз, темп медленный). Стараться мяч не выпускать из стоп.

11. И.п.-сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот (10-12 раз, каждый). Активно сгибать стопы при толчке.

12. И.п.-сидя, руки в упоре сзади. Перекатывание мяча партнеру толчком двух ног (10-12 раз). Мяч стараться ловить стопами.

13. И.п.-то же, стопы вместе

1-поднять пятки

2-развести в стороны

3-свести

4-и.п. (8-10 раз). Пальцы стоп от пола не отрывать.

14. Игра «Поймай мяч». Дети сидят по кругу. Ловят стопами мяч и без помощи рук перекачивают партнеру.

Заключительная часть

15. Ходьба на носках, пятках с правильной установкой стоп (1мин.). Соблюдать осанку.

16. Стоя, взявшись за руки-вращение стопы в обе стороны левой ноги, затем правой (по 4 раза в каждом направлении). Расслабить мышцы.

Февраль

Содержание упражнений

Подготовительная часть

1. Ходьба на носках. Руки в стороны, соблюдать осанку.

2. Ходьба на пятках. Руки за спину.

3. Ходьба на носках с поворотом пяток внутрь (1 мин., темп медленный). Руки на пояс, следить за постановкой стоп.

4. Ходьба по ребристой доске (1мин.). Шаги мелкие, удерживать равновесие.

5. Перекат с пятки на носок (1 мин., средний). Руками держаться за опору.

6. Сведение и разведение пяток стоя на носках (3-10 раз, медленный). Руки за опору на уровне груди.

Основная часть (сидя на стуле)

7. И.п.-сидя на стуле, взявшись руками за края

1-согнуть стопы

2-разогнуть (10-12, медленный). Спину держим ровно, стопы параллельно.

8. И.п.-то же

1-8-круговые движения стопами влево

9-16-то же самое вправо (8 раз в каждую сторону). Движения стопами по максимальной окружности.

9. И.п.-то же; стопы параллельно

1-поворот стоп подошвами внутрь

2-и.п. (10-12 раз). Стопы от пола не отрывать, движения плавные.

10. И.п.-то же; кегля между ног

1-2-захват и удержание кегли подошвами

3-4-вернуться в и.п. (8-10 раз). Приподнять захваченный стопами предмет, опустить на место.

11. И.п.-то же, кегля зажата подошвами

1-2-переместить кеглю влево

3-4-вернуться в и.п. (8-10 раз в каждую сторону). Стараться, чтобы предмет не выпал.

12. И.п.-то же; гимнастическая палка под стопами. Катание подошвами гимнастич. палки вперед-назад. Движение ногами одновременно.

13. И.п.-то же, одной ногой придерживать палку снизу, другой-сверху

1-приподнять палку

2-опустить, поменять положение ног (4-6 раз, каждой ногой). Руками палку не придерживать.

14. И. п.-сидя на коврикe «Перешагни через палку сидя». Поочередно переносить ноги через палку, а затем обратно (8-10 раз). Установка стоп идет на носки, затем на пятки.

15. И.п.-лежа на коврикe, держать палку в вытянутых руках перед собой

1-2-сильно сгибая ноги перенести их через палку

3-4-вернуться в и.п. (6-8 раз в каждую сторону, темп медленный). Руки во время переноса ног не разжимать.

16. И.п.-то же палка в вытянутых руках

1-зацепиться руками ног за палку

2-перекат вправо

3-перекат влево

4-и.п. (6-8 раз в каждую сторону, темп медленный). Следить, чтобы во время переката стопы не соскальзывали. Руки не разжимать.

17. И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, палку держать внизу

1-2-высоко поднимая ноги перешагнуть через палку вперед

3-4-вернуться обратно (6-8 раз). Не выпускать палку из рук.

Заключительная часть

18. Ходьба по палке, положенной на пол (с поддержкой за руку)

19. Передвижение по палке боком, приставным шагом. Руки на пояс, спина прямая.

20. Поочередное встряхивание левой, затем правой ноги.

Март

Содержание упражнений

Подготовительная часть

1. Ходьба по массажному коврику, шажки делать мелкие.

2. Ходьба высоко поднимая ногу, сильно согнутую в колене. Руки на поясе, ногу опускать на носок.

3. Ходьба по прямой линии (2-3 раза). Пятку ставить к носку, соблюдать осанку.

4. Приседания у стены, не отрываясь от нее (10-12 раз, медленно). Присесть ниже на носках.

5. Сведение и разведение пяток, стоя на носках (12-16 раз). Руками держаться за опору на уровне груди.

Основная часть (на гимнастических снарядах)

6. Ходьба по скамейке на носках, подняв руки в стороны (2-4 раза, медленный). Стараемся сохранить равновесие.

7. Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны (2-4 раза). Не терять равновесие.

8. Ходьба по скамейке, удерживая мяч руками на голове

1-4-на носочках

5-8-на всей ступне (4-6 раз в каждом положении). Спина ровная, взгляд вперед, слушать счет.

9. Ходьба по рейке перевернутой скамейки (2-4 раза, медленный темп). Взрослый поддерживает ребенка за руку.

10. Ходьба по рейке перевернутой скамейки боком, приставным шагом (2-4 раза, медленный). Взрослый поддерживает ребенка за руку.

11. Перепрыгнуть через скамейку с одной стороны на другую (12-16 раз). Обоими руками опираться о скамейку. Приземления плавно на носочки.
12. Пройти по лестнице, шагая с одной ступеньки на другую (12-16 раз). Лестницу положить на пол. Поддерживать ребенка за руку.
13. Ходьба по лестнице на четвереньках (лестница лежит на полу) (4-6 раз). Руки на боковых перекладинах, ноги по ступенькам.
14. Ходьба по лестнице вверх, держась руками за боковые перекладины (4-6 раз). Поставить лестницу наклонно.
15. И.п.-сидя на стуле «Кто быстрее спрячет платочек». Выигрывает тот, кто быстрее подберет его под стопы (3-4 раза, темп быстрый). По команде дети начинают собирать платок пальцами ног.
16. Игра «ловкие ноги» И.п.-сидя на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед (2-3 раза). Обхватив мяч стопами перекладывают мяч в сторону, передавая его следующему.
17. Приседания на нижней ступеньке шведской стенке. Руками держать на уровне пояса.

Заключительная часть

18. Ходьба с правильной установкой стоп. Руки на пояс, соблюдать осанку.
19. «Хлопки под коленом»
1-2-поднять прямую ногу и сделать хлопок под ней
3-4-то же другой ногой. Ноги вместе, стойка прямо.
20. Перекаты с пятки на носок (16-20 раз в каждом направлении). Подниматься на «высокие» носочки.

Ожидаемый результат:

1. Сформирован навык правильной ходьбы.
2. Дети самостоятельно следят за правильной осанкой.
3. Укреплены мышцы, формирующие свод стопы.

РАБОЧИЙ ПЛАН – ГРАФИК УПРАЖНЕНИЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КРУЖКЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

№	Недели месяца	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март	
		1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4	1 2	3 4
1	Сидя на стуле, захватить платочек пальцами ног (без помощи рук) и удерживать некоторое время	+			+					+			
2	Сидя на стуле собрать платочек пальцами ног, так чтобы его не было видно(спрятать платочек) затем разгладить платочек пальцами ног(без помощи рук) и снова спрятать	+				+				+			
3	Сидя руки в упоре сзади-вытянуть на полу веревку,собрать пальцами ног (руками не помогать)			+			+				+		
4	Ходьба по намеченной линии лицом вперед, затем спиной вперед(медленно).Вперед-ставить пятку к носку; назад-ставить носок к				+		+				+		

	пятке												
5	Ходьба по гимнастической палке «елочкой»		+					+				+	
6	Упражнение «Гусеница большая»		+				+					+	
7	Упражнение «Каракатица»			+	+		+	+	+	+	+	+	+
					+		+		+	+	+	+	+



