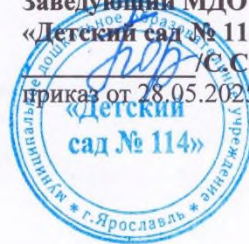


**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 114»**

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол 28.05.2025 № 4

с учётом мнения Совета родителей
МДОУ «Детский сад № 114»
города Ярославля
протокол от 28.05.2025 г. № 4

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 114»
/С.С. Борзова
приказ от 28.05.2025 № 01-05/14



**Дополнительная образовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«ЛФК»**

**Возраст детей: 4 - 7 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Семенова Алина Александровна
инструктор по физической культуре

г. Ярославль

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 114»**

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол 28.05.2025 № 4

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 114»
_____/С.С. Борзова
приказ от 28.05.2025 № 01-05/14

с учётом мнения Совета родителей
МДОУ «Детский сад № 114»
города Ярославля
протокол от 28.05.2025 г. № 4

**Дополнительная образовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«ЛФК»**

Возраст детей: 4 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Семенова Алина Александровна
инструктор по физической культуре

г. Ярославль

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	4
1.4	Планируемые результаты	13
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	13
2.1	Календарный учебный график	13
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Оценочные материалы	14
2.4.	Методические материалы	17
2.5.	Список литературы	17

1.Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

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. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением 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: про дольное, 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, голених, 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. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее.

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. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОО»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание

обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 36 часами занятий

Программа может быть освоена воспитанниками с ОВЗ (по запросу родителей/законных представителей). В данном случае при необходимости может быть составлен индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной программы.

1.2. Цель и задачи программы;

Цель программы:

Обеспечить коррекцию имеющихся патологических и пред патологических состояний, содействовать правильному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

- Оказать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка, повысить неспецифическую реактивность и иммунитет.
- Своевременно скорректировать патологические и пред патологические изменения опорно-двигательного аппарата, особенно нарушения осанки и плоскостопия.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки и рационального дыхания.
- Обучить детей основам правильного дыхания и дыхательной гимнастике.
- Развивать основные двигательные умения и навыки, улучшать координацию, силу, выносливость и гибкость.
- Воспитывать у детей потребность в регулярных занятиях физкультурой и формировать мотивацию к здоровому образу жизни.
- Удовлетворять естественную биологическую потребность ребёнка в движении и активной деятельности.
- Снижать частоту респираторных и других заболеваний за счёт укрепления общего состояния организма.

- Формировать положительное эмоциональное состояние, снижать агрессивность и повышать адаптационные возможности ребёнка

1.3 Содержание программы

Учебный план

Количество занятий	Средней группы (4-5 лет)
В неделю	1
В месяц	4
В год	32
Продолжительность одного занятия	не более 30 минут

Количество занятий	Старшая группа (5-6 лет)
В неделю	1
В месяц	4
В год	32
Продолжительность одного занятия	не более 30 минут

Количество занятий	Подготовительная группа (6-7 лет)
В неделю	1
В месяц	4
В год	32
Продолжительность одного занятия	не более 30 минут

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ВВЕДЕНИЕ	1	0,5	0,5
2	Укрепление мышц спины и ног, профилактика плоскостопия	4	0,5	4
3	Развитие координации и гибкости	6	0,5	5
4	Коррекция осанки	5	0,5	4,5
5	Развитие силы и выносливости	7	2	3
6	Профилактика плоскостопия, укрепление мышц стопы и спины	4	0,5	1,5
7	Развитие быстроты, ловкости, координации	3	0,5	4
8	Релаксация	2	0,5	2
9	Диагностика	2	0,5	4
10	Подведение итогов	2	0,5	1
Всего:		36		30

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ)

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ВВЕДЕНИЕ	1	0,5	0,5
2	Игровая разминка с элементами ходьбы и бега	4	0,5	4
3	Разминка с элементами танца и сменой темпа	6	0,5	5
4	Комплексы лечебных упражнений, массаж, упражнения для осанки и дыхания	5	0,5	4,5
5	Ходьба по массажным коврикам, упражнения	7	2	3

	«Художник» (рисование стопой), «Кошечка»			
6	Игры с элементами фантазии, укрепление мышц, дыхательная гимнастика	4	0,5	1,5
7	Упражнения на равновесие, бег, прыжки, игровые эстафеты	3	0,5	4
8	Релаксация	2	0,5	2
9	Диагностика	2	0,5	4
10	Подведение итогов	2	0,5	1
Всего:		36		30

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (6-7 ЛЕТ)

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	ВВЕДЕНИЕ	1	0,5	0,5
2	Лечебные упражнения для осанки, профилактики плоскостопия, упражнения с мячом и обручем	4	0,5	4
3	Маршировка, ходьба с изменением направления и темпа	6	0,5	5
4	Комплексы лечебных упражнений, массаж, упражнения для осанки и дыхания	5	0,5	4,5
5	Игровая разминка с элементами ритмики	7	2	3
6	Игры с элементами фантазии, укрепление мышц, дыхательная гимнастика	4	0,5	1,5
7	Упражнения на равновесие, бег,	3	0,5	4

	прыжки, игровые эстафеты			
8	Релаксация	2	0,5	2
9	Диагностика	2	0,5	4
10	Подведение итогов	2	0,5	1
Всего:		36		30

1.4. Планируемые результаты

К концу учебного года у детей:

- Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета, что способствует профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, включая плоскостопие.
- Укрепление мышц спины, ног и кистей рук, развитие силы, выносливости и координации движений.
- Освоение навыков правильного дыхания (дыхание носом, согласование дыхания с движениями), что улучшает функциональное состояние дыхательной системы.
- Развитие двигательных умений и навыков, включая согласование движений с музыкой, чувство ритма и темпа, умение выполнять танцевальные и игровые движения.
- Умение управлять своим телом, выполнять составные элементы ритмических и танцевальных движений, владение элементарными упражнениями игрового стретчинга, суставной гимнастики и самомассажа.
- Повышение эмоционального благополучия и снижение агрессивности, формирование мотивации к здоровому образу жизни и интереса к собственным достижениям.
- Снижение частоты респираторных заболеваний за счет укрепления иммунитета и повышения общей физической работоспособности.
- Приобретение умений самостоятельного выполнения упражнений лечебной гимнастики с целью поддержания здоровья и физического совершенствования.

- Формирование дисциплины и ответственности за результаты собственной деятельности, воспитание потребности регулярно заниматься физкультурой по собственной инициативе

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году, составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, Федеральным законом. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание	Продолжительность	Количество дней
Период учебного года	02.09.2025 г. – 29.05.2026 г.	180 дней
Недельный режим	Понедельник - пятница	5 дней
Определение уровня достижения детьми целевых ориентиров	21.05.2026 г. – 25.05.2026 г.	5 дней
Летний оздоровительный период*	01.06.2026 г. – 31.08.2026 г.	65 дней
Праздничные дни	04.11.2026 г. 01.01.2026 г. – 11.01.2026г. 23.02.2026 г. 09.03.2026 г. 01.05.2026 г., 04.05.2026г., 11.05.2026г.	19 дней
Количество учебных недель	36	
Количество учебных дней	180	
* В дни творческих каникул и в летний оздоровительный период воспитанники ДОУ посещают дошкольное учреждение. Непосредственно образовательная деятельность не проводится. Проводится непосредственно образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальная, спортивно-оздоровительная, художественно-эстетическая деятельность). Организуются спортивные и подвижные игры, спортивные и музыкальные праздники, досуги, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок.		

2.2. Условия реализация программы

Материально-техническое обеспечение программы по лечебной физкультуре для детей включает специализированное оборудование и инвентарь, направленные на

развитие двигательных навыков, укрепление мышц, коррекцию осанки и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Основные компоненты материально-технического обеспечения:

- Реабилитационное и тренажерное оборудование:
- Параллельные брусья и реабилитационные конструкции для обучения ходьбе и развития равновесия.
- Гимнастические скамейки, стенки, лестницы, наклонные плоскости для укрепления мышц и развития гибкости.
- Массажные коврики, дорожки и валики для профилактики плоскостопия и сенсорной стимуляции стоп.
- Медицинские силовые тренажеры и аппараты для механотерапии (включая роботизированные комплексы для локомоторной терапии).
- Велокинезы и велоэргометры для разработки верхних и нижних конечностей.
- Аппараты для функциональной электростимуляции (ФЭС) и стабиллоплатформы для восстановления баланса и координации.
- Массажные столы и системы для проведения массажа и расслабления.

Игровой и развивающий инвентарь:

- Гимнастические палки, обручи, мячи (в том числе массажные и каучуковые), эспандеры, утяжелители.
- Балансировочные доски и дорожки, тренажеры в форме восьмерок (нейровосьмерки) для стимуляции мозжечка и межполушарных связей.
- Сенсорные и тактильные наборы, игровые комплексы с подвесными элементами (качели, тоннели, платформы) для развития вестибулярного аппарата и моторики.
- Батуты, беговелы, лесенки для ходьбы, качели для вестибулярного развития.
- Требования к помещению:
- Просторное, светлое помещение с безопасным, нескользящим покрытием пола.

- Наличие зон для проведения дыхательных упражнений, массажа и релаксации.
- Безопасность и удобство размещения оборудования с возможностью регулировки под рост и возможности детей.
- Организационные условия:
- Квалифицированный педагог с опытом работы в ЛФК и знанием возрастных особенностей.
- Регулярное техническое обслуживание оборудования.
- Возможность индивидуального подбора упражнений с учетом состояния здоровья детей.

Такое материально-техническое оснащение обеспечивает комплексный подход к реализации программы лечебной физкультуры, способствует эффективной профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, развитию координации, силы и выносливости у детей.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы по лечебной физкультуре представляют собой комплекс методик и инструментов для объективной оценки физического состояния детей, эффективности лечебно-восстановительных мероприятий и динамики их здоровья.

Основные виды оценочных материалов и методик:

Балльная оценка эффективности лечебной физкультуры

Методика основана на динамическом контроле клинических, функциональных и лабораторных показателей, нормированных в баллах (например, от 1 до 5) с учетом степени изменений¹².

5 — выраженная степень изменения показателя

4 — умеренная степень

3 — легкая степень

2 — показатель соответствует возрастной норме, частичной ремиссии

1 — показатель соответствует возрастной норме, полной ремиссии

Коэффициент эффективности рассчитывается как отношение суммы баллов до лечения к сумме после, что позволяет оценить улучшение состояния.

Диагностика интегрального темпа развития

Позволяет группировать детей по темпам биологического созревания и соматотипам для дифференцированного подбора программ ЛФК и оценки их эффективности².

Мониторинг физического состояния

Включает «срезовые» и динамические наблюдения, полифакторные оценки с возможностью корректировки лечебных воздействий в процессе реабилитации¹².

Психоэмоциональное тестирование

Оценка адаптации детей к реабилитационному процессу, уровня тревожности, мотивации и эмоционального состояния, что важно для комплексной оценки эффективности ЛФК.

Функциональные тесты и физические нормативы

Тесты на силу, выносливость, гибкость, координацию и равновесие, а также специальные упражнения с оценкой качества выполнения и времени.

Методы визуализации и инструментальные исследования

Используются для оценки состояния опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, мышечного тонуса.

Практические рекомендации по использованию оценочных материалов:

- Применять комплексный подход, сочетая клинические, функциональные и психоэмоциональные показатели.
- Использовать балльные системы для объективизации и сравнения результатов до и после курса ЛФК.
- Проводить регулярный мониторинг для своевременной коррекции программ и индивидуализации нагрузок.
- Включать родителей и педагогов в процесс оценки для получения полной картины состояния ребенка.
- Таким образом, оценочные материалы по лечебной физкультуре позволяют не только измерить текущий уровень физического состояния и динамику изменений, но и оптимизировать реабилитационные программы, повышая их эффективность и безопасность для детей.

Показатели физической подготовленности детей (4-5 лет)

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
Оценка двигательных навыков	Ходьба по гимнастической скамейке	Развитие равновесия и координации	4–5 лет	Умение пройти без потери равновесия
	Прыжки на двух ногах	Оценка силы и координации	4–5 лет	Количество прыжков, техника выполнения
	Бросание и ловля мяча	Развитие моторики рук и координации	4–5 лет	Точность и ловкость
	Ходьба на носочках и пятках	Укрепление стоп, профилактика плоскостопия	4–5 лет	Время и качество выполнения
Функциональные пробы	Проба с 10–15 приседаниями	Оценка силы ног и выносливости	4–5 лет	Количество приседаний, техника
	Измерение ЧСС до и после нагрузки	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы	4–5 лет	Частота сердечных сокращений, восстановление
Дыхательная гимнастика	Звуковая гимнастика («Гудок парохода»)	Оценка дыхательной функции и координации дыхания	4–5 лет	Длительность и качество дыхания

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
Самомассаж и релаксация	Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	Оценка умения расслаблять мышцы и проводить массаж	4–5 лет	Техника и регулярность выполнения
Психозэмоциональное состояние	Наблюдение и опрос	Оценка мотивации и эмоционального состояния	4–5 лет	Уровень заинтересованности и эмоционального комфорта

Показатели физической подготовленности детей (5-6 лет)

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
Двигательные навыки	Ходьба по гимнастической скамейке	Оценка равновесия и координации	5–6 лет	Прохождение без потери равновесия
	Прыжки на двух ногах	Оценка силы ног и координации	5–6 лет	Количество прыжков за 15–30 сек., техника
	Бросание и ловля мяча	Развитие моторики рук и координации	5–6 лет	Точность и ловкость
	Ходьба на носочках и пятках	Укрепление стоп, профилактика плоскостопия	5–6 лет	Время и качество выполнения
Функциональные пробы	Проба с 20 приседаниями	Оценка силы ног и выносливости	5–6 лет	Количество приседаний, техника

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
	Измерение ЧСС до и после нагрузки	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы	5–6 лет	Частота сердечных сокращений, время восстановления
Дыхательная гимнастика	Звуковая гимнастика («Гудок парохода»)	Оценка дыхательной функции и координации дыхания	5–6 лет	Длительность и качество дыхания
Психоэмоциональное состояние	Наблюдение и опрос	Оценка мотивации и эмоционального состояния	5–6 лет	Уровень заинтересованности и эмоционального комфорта

Показатели физической подготовленности детей (6-7 лет)

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
Двигательные навыки	Ходьба по гимнастической скамейке	Оценка равновесия и координации	6–7 лет	Прохождение без потери равновесия
	Прыжки на двух ногах	Оценка силы ног и координации	6–7 лет	Количество прыжков за 20–30 сек., техника
	Бросание и ловля мяча	Развитие моторики рук и координации	6–7 лет	Точность и ловкость

Вид оценки	Методика / Тест	Цель оценки	Возраст	Критерии оценки и показатели
	Ходьба на носочках и пятках	Укрепление стоп, профилактика плоскостопия	6–7 лет	Время и качество выполнения
Функциональные пробы	Проба с 25 приседаниями	Оценка силы ног и выносливости	6–7 лет	Количество приседаний, техника
	Измерение ЧСС до и после нагрузки	Оценка адаптации сердечно-сосудистой системы	6–7 лет	Частота сердечных сокращений, время восстановления
Дыхательная гимнастика	Звуковая гимнастика («Гудок парохода»)	Оценка дыхательной функции и координации дыхания	6–7 лет	Длительность и качество дыхания
Психоэмоциональное состояние	Наблюдение и опрос	Оценка мотивации и эмоционального состояния	6–7 лет	Уровень заинтересованности и эмоционального комфорта

2.4. Методические материалы

Методы и приемы:

- Работа над качественным выполнением упражнений;
- Наглядный показ инструктора;
- Словесная инструкция педагога.

Взаимодействие с родителями:

- Консультативная помощь;
- Участие в родительских собраниях;
- Проведение дня открытых дверей;

- Проведение занятий с участием родителей;
- Взаимоотношения с родителями строятся с учетом индивидуального подхода, доброжелательного стиля общения.

2.5. Список литературы

1. Мартынихин В.С., Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж в педиатрии. — М.: Кнорус, 2022.
Учебник, раскрывающий основы физического воспитания и оздоровительных методик для детей и подростков, включая комплексы упражнений при различных заболеваниях.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
Подробное руководство по теории и методике ЛФК, включая разделы по реабилитации и профилактике заболеваний.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Academia, 2019.
Краткое и доступное пособие, охватывающее основные принципы и методы лечебной гимнастики.
4. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и лечебная физкультура для детей. — М., 2024.
Практическое пособие по дыхательным упражнениям и ЛФК для детского возраста.
5. Шульга Н. Лечебная физическая культура для детей при вальгусной и варусной деформации ног. — Издательство Лань, 2006.
Специализированное пособие по коррекции деформаций стоп у детей с помощью ЛФК.
6. Авдеева Т.Г. Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.
Руководство, включающее разделы по лечебной физкультуре и спортивной медицине детского возраста.
7. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник для студентов мед. вузов. — М., 2006.
Классический учебник с методиками оценки и контроля лечебной физкультуры.