

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 31.08.2026 №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА

С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)



**Дополнительная
общеразвивающая программа**

«ЛФК»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик программы:
Кузнецова Анастасия Александровна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Направленность

Физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа «ЛФК» направлена на укрепление здоровья, профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (включая исправление дефектов осанки и плоскостопия), а также содействует гармоничному физическому развитию дошкольников.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни и физической активности. ЛФК способствует подготовке детей к школе, улучшает физическое развитие и формирует мотивацию к занятиям спортом. Программа включает:

- **Развитие двигательных навыков:** координация, ловкость, сила, гибкость.
- **Укрепление здоровья:** профилактика заболеваний, повышение общей работоспособности.
- **Формирование основ гигиенической культуры:** соблюдение правил личной гигиены и безопасности во время физических нагрузок.
- **Эмоциональное развитие:** снижение тревожности, формирование позитивного отношения к занятиям спортом.

Дети, регулярно занимающиеся ЛФК, меньше подвержены заболеваниям, лучше адаптируются в учебном процессе и имеют высокие показатели физического развития.

Адресат

Программа адресована детям среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста. Дети должны уметь выполнять основные двигательные действия: ходьба, бег, прыжки, метание.

Уровень освоения

Общекультурный

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 1 год обучения - 64 учебных часа.

Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью программы является интеграция игровых методов и элементов сюрприза, которые делают занятия динамичными и интересными для детей.

- **Креативные подходы:** использование музыкального сопровождения, тематические занятия, атрибуты (мячи, скакалки и т.д.).
- **Комплексный подход:** сочетание ЛФК с элементами художественной гимнастики и танцев.

Новизна программы заключается в переходе от стандартных медицинских комплексов к личностно-ориентированному, игровому и мультидисциплинарному подходу с использованием инновационного оборудования.

Главные направления новизны.

- **Игровой и сюжетный формат:** Занятия строятся в виде увлекательных сюжетных игр, сказочных путешествий или театрализаций, что повышает эмоциональную вовлеченность детей и снимает психологическое напряжение.
- **Интеграция с ИКТ и музыкой:** Использование мультимедийных презентаций, интерактивных игр для координации движений и ритмопластики под специально подобранное музыкальное сопровождение.
- **Биомеханический и междисциплинарный подход:** Внедрение элементов современных оздоровительных систем (например, элементы стретчинга, дыхательной гимнастики Стрельниковой в игровой адаптации, элементы фитбола-гимнастики).

Цель и задачи программы

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к физической активности и основа здоровья через развитие моторики, координации движений и подготовку организма к школе.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить детей с основами здорового образа жизни.
- Обучить основным физическим упражнениям и правилам.

Развивающие:

- Развить физическую выносливость и координацию.
- Сформировать навыки саморегуляции во время физических нагрузок.

Воспитательные:

- Воспитать уважение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Способствовать взаимодействию в группе через командные игры и упражнения.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты:

- Позитивное отношение к физической активности.
- Понимание правил безопасного поведения во время занятий.

Метапредметные результаты:

- Умение следовать простым инструкциям и воспроизводить движения.
- Способность работать в команде.

Предметные результаты:

- Развитие основных двигательных навыков (бег, прыжки, броски).
Умение выполнять простые физические упражнения под руководством педагога.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации:

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время (осенние и весенние каникулы). Продолжительность - 32 учебных недели.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 1 учебному часу;

Продолжительность 1 учебного часа составляет 30 минут.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются воспитанники групп структурного подразделения ГБОУ школа №438 – отделения дошкольного образования детей. Группы разновозрастные.

Наполняемость групп

1 год обучения – от 8 человек, но не более 15.

Формы организации и проведения занятий

Форма организации занятий: групповая, с применением подгрупповых форм работы. Формы проведения занятий: игровое занятие, занятия на свежем воздухе, физкультурные соревнования.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы требуются:

- спортивный зал или площадка;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические мостики);
- коврики для занятий.

Форма одежды для обучающихся:

Одежда должна быть гигиеничной, удобной, подобрана по росту и размеру ребёнка: белая футболка, черные лосины или шорты, белые носки, черные чешки.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области педагогического образования, в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н).

Учебный план1 год обучения (64 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ходьба, бег	10		10	Беседа

2.	Оздоровительная физкультура	17	4	13	Беседа, практический показ, практическое занятие
3.	Равновесие	6	1	5	Беседа, практический показ, практическое занятие
4.	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8	1	7	Беседа, практический показ, практическое занятие
5.	Прыжки (батут), метание, катание, бросание, прокатывание	5	1	4	Беседа, практический показ, практическое занятие
6.	Игры, дыхательная гимнастика	14	1	13	Беседа, практический показ, практическое занятие
7.	Диагностика	4	4		Беседа, практический показ, практическое занятие
Итого:		64	12	52	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза/нед

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить детей с основами здорового образа жизни.
- Обучить основным физическим упражнениям и правилам.

Развивающие:

- Развить физическую выносливость и координацию.
- Сформировать навыки саморегуляции во время физических нагрузок.

Воспитательные:

- Воспитать уважение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Способствовать взаимодействию в группе через командные игры и упражнения.

Планируемые результаты освоения

Личностные результаты:

- Позитивное отношение к физической активности.
- Понимание правил безопасного поведения во время занятий.

Метапредметные результаты:

- Умение следовать простым инструкциям и воспроизводить движения.
- Способность работать в команде.

Предметные результаты:

- Развитие основных двигательных навыков (бег, прыжки, броски).
Умение выполнять простые физические упражнения под руководством педагога.

Содержание программы

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Теоретический раздел программы: Программа включает в себя необходимый объем теоретических знаний в области:

- Личной гигиены.
- Элементарных сведений о строении и функциях организма человека.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
- Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.

Практический раздел программы:

- Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки, плоскостопия.
- Дыхательные упражнения.
- Гимнастика с элементами Хатха – йоги.
- Приемы самомассажа кистей рук, стоп ног, спины.
- Упражнения для укрепления плечевого пояса, спины, рук, ног.
- Игры для формирования правильной осанки.
- Психогимнастика.
- Релаксация.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема <u>занятия</u>	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие	1		
2.	Комплекс № 1	1		
3.	Комплекс № 2	1		
4.	Комплекс № 3	1		
5.	Комплекс № 4	1		

6.	Комплекс № 5	1		
7.	Комплекс № 6	1		
8.	Комплекс № 7	1		
9.	Комплекс № 8	1		
10.	Комплекс № 9	1		
11.	Комплекс № 10	1		
12.	Комплекс № 11	1		
13.	Комплекс № 7	1		
14.	Комплекс № 4	1		
15.	Комплекс № 1	1		
16.	Комплекс № 2	1		
17.	Комплекс № 3	1		
18.	Комплекс № 4	1		
19.	Комплекс № 5	1		
20.	Комплекс № 6	1		
21.	Комплекс № 7	1		
22.	Комплекс № 8	1		
23.	Комплекс № 9	1		
24.	Комплекс № 10	1		
25.	Комплекс № 11	1		
26.	Комплекс № 6	1		
27.	Комплекс № 9	1		
28.	Комплекс № 1	1		
29.	Комплекс № 2	1		
30.	Комплекс № 3	1		
31.	Комплекс № 4	1		
32.	Комплекс № 5	1		

33.	Комплекс № 6	1		
34.	Комплекс № 7	1		
35.	Комплекс № 8	1		
36.	Комплекс № 9	1		
37.	Комплекс № 10	1		
38.	Комплекс № 11	1		
39.	Комплекс № 1	1		
40.	Комплекс № 8	1		
41.	Комплекс № 1	1		
42.	Комплекс № 2	1		
43.	Комплекс № 3	1		
44.	Комплекс № 4	1		
45.	Комплекс № 5	1		
46.	Комплекс № 6	1		
47.	Комплекс № 7	1		
48.	Комплекс № 8	1		
49.	Комплекс № 9	1		
50.	Комплекс № 10	1		
51.	Комплекс № 11	1		
52.	Комплекс № 7	1		
53.	Комплекс № 13	1		
54.	Комплекс № 1	1		
55.	Комплекс № 2	1		
56.	Комплекс № 3	1		
57.	Комплекс № 4	1		
58.	Комплекс № 5	1		
59.	Комплекс № 6	1		

60.	Комплекс № 7	1		
61.	Комплекс № 8	1		
62.	Комплекс № 9	1		
63.	Комплекс № 10	1		
64.	Итоговое занятие	1		
	Итого:	64		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

дидактические средства

- сборники упражнений и методических рекомендаций
- наглядные пособия
- аудиозаписи / видео для обучения элементам гимнастики.

информационные источники

для педагога

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2005.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
4. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности

Оценка результатов проводится через наблюдения, диагностику физического состояния и самочувствия, анкетирование родителей. Эти данные будут использоваться для индивидуальных рекомендаций по дальнейшему развитию физической активности.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в:

- педагогическом наблюдении – систематическое отслеживание двигательной активности ребёнка на занятиях, прогулках, в самостоятельной деятельности;
- анализе результатов контрольных испытаний – выполнение ребёнком специально подобранных двигательных заданий по основным физическим качествам;

- анализе детской деятельности – результаты творческих и сюжетных подвижных игр, двигательных композиций, отражающих усвоение программного материала.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме контрольных двигательных испытаний в конце каждого квартала (или полугодия), тестирования основных физических качеств по программным блокам, наблюдения за динамикой двигательной активности. Итоговый контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме комплексного тестирования всех программных показателей в конце учебного года, сравнения результатов с исходными данными (сентябрь), открытым занятием.