

*Комунальна організація (установа, заклад)
«Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)
№9 «Десняночка»
Шосткинської міської ради Сумської області*

**ПРОГРАМА ГУРТКА
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
"ЗДОРОВИМ БУДЬ"**

*Автор-упорядник
Олена Рогожкіна*



м. Шостка – 2025

Схвалена рішенням педагогічної ради Шосткинського дошкільного навчального закладу (ясел-садка) № 9 «Десняночка» від **28.08. 2025 р.**, протокол № 1

Рецензенти:

Васильєва Н.А. – вихователь-методист Шосткинського дошкільного навчального закладу (ясла-садка) №9 «Десняночка»

Осадча М.А. – завідувач Шосткинського дошкільного навчального закладу (ясла-садка) №9 «Десняночка»

Автор-упорядник:

Рогожкіна О.І. - вихователь Комунальної організації (установа, заклад) «Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №9 «Десняночка» «Здоровим будь». Програма гуртка фізкультурно-оздоровчого спрямування для покращення фізичного і емоційного здоров'я, укріплення постави, профілактики плоскостопості у дітей старшого дошкільного віку / Рогожкіна О.І. – Шостка, 2025. – 18 с.

Програма упорядкована відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти.

Програма направлена на забезпечення зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей, формування у старших дошкільників відповідальності за своє здоров'я, корекцію постави і плоскостопості, вміння втілювати набуті знання та вміння у повсякденне життя.

Складена з урахуванням методичних рекомендацій вітчизняних науковців і практиків. Призначена для організації гурткової роботи в дошкільних навчальних закладах.

Рекомендована для інструкторів з фізичної культури закладів дошкільної освіти та вихователів.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ПРОГРАМА ГУРТКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ З КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ І ПЛОСКЕОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1. Пояснювальна записка	5
1.1. Основне призначення програми.....	5
1.2. Загальна характеристика програми.....	5
1.3. Спрямовання діяльності.....	6
1.4. Принципи програми.....	7
1.5. Підходи до організації освітньої роботи з дітьми.....	7
1.6. Очікувані результати.....	7
2. Мета та завдання	8
2.1. Мета програми	8
2.2. Завдання програми.....	8
3. Зміст програми	9
3.1. Назви розділів (тем).....	9
3.2. Орієнтовний розподіл тем на рік.....	9
3.3. Структура кожного заняття.....	10
3.4. Орієнтовний тематичний розподіл завдань на рік	11
4. Основні показники компетентності дітей.....	17
5. Використана література.....	18

ВСТУП

Виходячи із розуміння того, що основним фактором благополуччя людини є здоров'я як цінність буття, сучасні реалії виокремлюють нагальну потребу у зміні ставлення людей до власного здоров'я та впровадження в життя оздоровчих заходів.

Дошкільний вік належить до особливого періоду в житті кожної людини, коли відбувається найінтенсивніший її розвиток, формування фізичних і психічних якостей особистості, що необхідні впродовж усього майбутнього життя.

Порушення постави – частий супутник багатьох хронічних захворювань, що виявляються в загальній функціональній слабкості, гіпотонічному стані м'язів і зв'язкового апарату. Дефекти постави негативно впливають на діяльність печінки, серця, шлунку, нирок.

Основою профілактики і лікування порушень постави є загальне тренування організму дитини (*зміцнення опоро-рухового апарату, посилення м'язового «корсета» хребта, поліпшення функцій дихання, серцево-судинної системи*).

Плоскостопість найчастіше зустрічається у фізично погано розвинених дітей. Тому треба зміцнювати зв'язково-м'язовий апарат гомілки і стопи, сприяти загальному оздоровленню організму і виховувати навички правильної ходьби.



1. Пояснювальна записка

1.1. Основне призначення програми

Дошкільний заклад - це місце, де дитина проводить значну частину часу. Тому саме він має широкі можливості у здійсненні низки заходів з питань збереження здоров'я. Дошкільний заклад - організм з тісними взаємозв'язками всіх його структурних компонентів.

Для покращення фізичного і емоційного здоров'я, укріплення постави, профілактики плоскостопості був створений гурток «Здоровим будь!»

До гуртка були відібрані дошкільнята шостого року життя з порушенням постави та діти з початковою формою плоскостопості.

1.2. Загальна характеристика програми

Адаптована програма «Здоровим будь» розроблена відповідно до закону України «Про дошкільну освіту» та Базового компонента дошкільної освіти (нової редакції). У Базовому компоненті в освітній лінії «Особистість дитини» зазначається, що дитина повинна усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної діяльності, а також володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я.

У програмі «Дитина» наголошується, що інформаційна складова взаємодії дошкільного закладу і сім'ї «передбачає усвідомлення дорослими – батьками і фахівцями – дитини, її життя та здоров'я як найвищої цінності. Відкритість дорослих та координація їхніх дій сприятиме забезпеченню виконання материнської функції – охороні та зміцненню здоров'я дітей».

Програма передбачає навчання дітей впродовж одного навчального року. Завдання і зміст програми узгоджені між собою, мають рекомендаційний характер.

Всі частини кожного заняття об'єднані загальною темою.

Програма посиljena для засвоєння, враховує вікові особливості та стан здоров'я кожної дитини, базується на усвідомленні педагогом потреби



використовувати на заняттях ігрові форми і методи, здійснювати навчальний процес на принципах демократизму, особистісно-орієнтованого підходу, поваги і любові до кожної дитини.

1.3. Спрямовання діяльності

Участь дошкільника в роботі гуртка оздоровчого напрямку створює сприятливі умови для покращення стану здоров'я, корекції постави і плоскостопості, так як від сформованості стопи значною мірою залежить і правильна постава, і хода, і рухова активність дитини.

Для підтримання психологічного комфорту, розвитку позитивного емоційного стану у дошкільників, почуття радості, задоволення від виконаних вправ використовуються психологічні етюди, вправи на дихання і пластику.

Для відновлення організму проводиться психогімнастика або релаксація. Це формує у дітей почуття задоволення від проведеного заняття, створює позитивний емоційний настрій на якісне виконання майбутньої діяльності.

Заняття гуртка побудовані таким чином, щоб на ньому цілковито впроваджувався **принцип оздоровлення**. Тож у ході кожного заняття керівник гуртка обов'язково здійснює низку **корекційно-оздоровчих заходів**: дихальну гімнастику (*з метою підвищення функціональних можливостей організму, працездатності і відновлення здоров'я*), вправи для релаксації (*сприяють розслабленню, зняттю напруги*), дихальні вправи та ігри з використанням звуконаслідування явищ природи, голосів тварин, транспорту тощо (*для вентиляції легенів та розвитку грудно-черевного дихання, активізації центрів кори головного мозку*); дихання правою ніздрею — на початку заняття, лівою — наприкінці, дихальні вправи з вимовлянням звуків (*для підвищення емоційного тону усього організму дитини*), дихальна звукова гімнастика на зівання і потягування (*зівання стимулює гортанно-легеневий апарат, діяльність головного мозку і також знімає стресовий стан*), мімічні, імітаційні вправи (*для зняття втоми мозку й активізації*



процесу мислення, пам'яті, уваги), слухання музики (для нетривалого розслаблення); впровадження елементів технології Ж.Е. Фірільової «СА-фі-дансе»: ігровитміки, ігропластики, ігротанка з метою оволодіння дітьми різних видів рухів, що забезпечують ефективне формування вмінь і навичок.

1.4. Принципи програми

- відповідність змісту заняття рівню анатомо-фізіологічного та психічного розвитку дітей;
- урахування індивідуальних особливостей дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості);
- активність особистості (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності);
- забезпечення турботливого ставлення до здоров'я дітей з боку дорослих, емоційного благополуччя;
- науковість;
- доступність;
- гуманізація освітньо-виховного процесу;
- особистісно орієнтований підхід;
- повага і любов до кожної дитини.

1.5. Підходи до організації освітньої роботи з дітьми

Заняття гуртка проводяться два рази на місяць в II половину дня.

Наповнюваність групи: 10-12 дітей.

Вік дітей – 5-6 років.

Тривалість заняття 25 – 30 хвилин.

1.6. Очікувані результати:

- усвідомлення дітьми поняття «здоров'я» та необхідності слідкувати за ним;
- формування вміння самостійно слідкувати за правильною поставою;

- 
- зміцнення м'язового корсету;
 - вироблення правильної постави;
 - профілактика плоскостопості й подальше уникання сплюснення стопи;
 - збільшення силової витримки м'язів;
 - покращення фізичних якостей: координації, гнучкості, рівноваги;
 - розвинення емоційної сфери, морально-вольових рис, комунікативних здібностей.

2. Мета та завдання

2.1. Мета програми:

Закріплювати життєво-важливі навички для формування фізичного та психічного здоров'я дошкільника.

Покращувати здоров'я дітей через використання різноманітних форм корекційно-оздоровчої роботи.

Виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я, стійкий інтерес до фізичної культури.

2.2. Завдання програми:

- Здійснювати розвиток та функціональне удосконалення всіх систем організму.
- Сприяти оптимізації росту та розвитку опорно-рухового апарату.
- Спонукати до виконання рухових дій по корекції плоскостопості.
- Формувати правильну поставу.

Стимулювати фізичну і психічну активність дітей через використання здоров'язберігаючих технологій.



3. Зміст програми



3.1. Назви розділів (тем)



I квартал (жовтень-листопад)

1. Вступне заняття.
2. «Наше місто».
3. «Подорож до казкового лісу».



II квартал (грудень-лютий)

1. «Наш веселий дзвінкий м'яч».
2. «Зимові пригоди».
3. «Зоопарк».



III квартал (березень-травень)

- 
1. «Матусині помічники».
 2. «Морська прогулянка».
 3. «Мій сад»
 4. «Хто найкращий?» (відкрите заняття для батьків).
- 



Кожна з виділених тем окреслює оптимальний обсяг матеріалу для опрацювання з дітьми впродовж одного начального року: на квартал - три теми, кожна з яких реалізуються протягом місяця (2-х занять).



Педагог, плануючи систему занять на навчальний рік, може самостійно визначати послідовність тем, доповнювати чи змінювати запропоновану програмою тематику, мету і матеріал до неї.



Останній компонент програми «Основні показники компетентності дітей» - характеристика основних компетенцій дітей, сформованих під час проведення занять гуртка.



3.2. Орієнтовний розподіл тем на рік



Загальна кількість занять на рік – 18: в I кварталі – 5 занять, в II кварталі - 6 занять, в III кварталі – 7 занять.





Кількість теоретичних занять – 1.



Кількість практичних занять – 17.

3.3. Структура кожного заняття:



I. Профілактична ходьба з елементами ігровитмики та ігротанцю, різні види бігу.

Мета: Тренувати ресорність стопи. Зміцнювати суглобо-зв'язковий апарат, що підтримує склепіння стопи, м'язи, кістки стопи. Здійснювати розвиток почуття ритму й рухових здібностей дитини. Розвивати координацію рухів.



II. ЗРВ з елементами ігропластики.

Мета: Формувати правильну поставу, зберігати й розвивати гнучкість хребта та рухливість суглобів, закріплювати здібності м'язів розтягуватись та розслаблятись. Заохочувати дітей до виконання профілактичних вправ для стопи.



III. Основні види рухів.

Мета: Формувати вміння керувати своїм тілом в русі, зберігаючи рівновагу. Удосконалювати вміння виконувати рухи для розвитку та укріплення м'язів живота, плечового поясу та ніг, збільшувати рухливість хребта. Розвивати гнучкість, витривалість.



IV. Рухливі ігри.

Мета: Закріплювати навички різних видів ходьби, бігу, стрибків та повзання. Розвивати спритність, увагу, швидкість реакції. Виховувати сміливість, ініціативність, кмітливість.



V. Малорухливі ігри.

Мета: Розвивати творчу уяву під час використання імітаційних рухів. Удосконалювати вміння виконувати різноманітні вправи на гнучкість, рівновагу та профілактику плоскостопості.



VI. Психологічні етюди та психогімнастика.

Мета: Сприяти розвитку позитивного емоційного стану у дошкільників, почуття радості, задоволення від виконаних вправ.

3.4. Орієнтовний тематичний розподіл завдань на рік

I заняття. «Вступне заняття».

Мета: Вступна бесіда про те, чим і для чого діти будуть займатися в гуртку; правила поведінки під час занять. Форма одягу. Розклад занять.

II- III заняття. «Наше місто».

Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ «Місто».

Зміцнювати передні та задні великогомілкові м'язи, м'язи черевного пресу.

Залучити дітей до самоконтролю за поставою.

Розвивати гнучкість при підлізанні під дугу.

Виховувати бажання бути здоровим та веселим.

Хід заняття:

1. Комплекс ЗРВ «Місто».
2. Вправа «Ми будівельники».
3. Ходьба по ребристій дошці з торбинкою з піском на голові.
4. Стрибки на двох ногах з просуванням вперед.
5. Підлізання під дугу прямо.
6. Рухлива гра «Каруселі».
7. Психологічний етюд «Доброта».

IV-V заняття. «Подорож до казкового лісу».

Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ «Ведмежатка».

Розвивати гнучкість при повзанні по гімнастичній лаві різними способами.

Тренувати ресорність стопи при стрибках вгору, намагаючись дістати предмет, підвішений на 20 см вище піднятої руки.

Вправляти у ходьбі по масажній доріжці. Розвивати дихання і пластику у праві «Вітерець та листочок».



Стимулювати гортанно-легеневий апарат, діяльність головного мозку, зняття стресового стану під час дихальної звукової гімнастики на зівання і потягування



Виховувати інтерес до фізичних вправ.

Хід заняття:

- 
- 
- 
1. Комплекс ЗРВ «Ведмежатка».
 2. Дихальна звукова гімнастика на зівання і потягування, як ведмежата.
 3. Ходьба по масажній доріжці з різними вихідними положеннями рук.
 4. Стрибки вгору, намагаючись дістати шишку, підвішену на 20 см. вище піднятої руки.
 5. Повзання по гімнастичній лаві різними способами.
 6. Рухлива гра «У ведмедя у бору».
 7. Вправа на дихання і пластику «Вітерець і листочки».
- 
- 

VI-VII заняття. «Наш веселий дзвінкий м'яч».



Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ (з м'ячем).



Зміцнювати групи м'язів, які сприяють формуванню правильної постави, під час виконання вправи «Утримай м'яч на спині».



Вправляти у ходьбі по масажній «доріжці» з м'ячем в руках та в ходьбі з перекатом з п'ятки на носок.



Розвивати спритність, рівновагу, увагу. Виховувати почуття дружби.

Хід заняття:

- 
- 
- 
1. Комплекс ЗРВ «Наш веселий дзвінкий м'яч» (з м'ячем).
 2. Вправа «Утримай м'яч на спині».
 3. Ходьба по доріжці з різними рухами з перекатом з п'ятки на носок.
 4. Стрибки на обох ногах з просуванням вперед «змійкою» між м'ячами.
 5. Рухлива гра «Квач з м'ячем».
 6. Гімнастика для очей.
 7. Малорухлива гра «Лови, кидай, падати не давай».
- 
- 
- 
- 



VIII-IX заняття. «Зимові пригоди»

Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ «На лісовій галявині».

Розвивати гнучкість при підлізанні під шнур (прямо).

Сприяти розвитку й укріпленню м'язів гомілки, ступні та пальців при зістрибуванні на декілька матів з місця поштовхом двох ніг.

Вправляти в ходьбі з палицею на лопатках з переступанням кубиків.

Тренувати швидкість реакції в рухливій грі «Хитра лисиця».

Залучати дітей до виконання вправи на дихання і пластику «Сніжинки».

Виховувати любов до природи.

Хід заняття:

1. Комплекс ЗРВ «На лісовій галявині».

2. Ходьба з палицею на лопатках з переступанням предметів.

3. Застрибування на підвищення (декілька матів) з місця поштовхом двох ніг.

4. Підлізання під шнур прямо.

5. Рухлива гра «Хитра лисиця».

6. Вправа на дихання і пластику «Сніжинки».

X-XI заняття. «Зоопарк».

Мета: Ознайомити дітей з новим комплексом «Зоопарк».

Збільшувати висоту повздовжнього склепіння під час піднімання по приставній драбині на гімнастичну стінку в упорі на ступні та кисті рук; переходу на гімнастичну стінку та спуску вниз по гімнастичній стінці.

Зміцнювати групи м'язів, які сприяють формуванню правильної постави у вправі «Жирафа».

Вправляти у ходьбі по масажній доріжці «Зебра».

Розвивати спритність та координацію рухів у рухливій грі «Мавпочки».

Сприяти розвитку фантазії у малорухливій грі «Покажи тваринку».



За допомогою використання звуконаслідування голосів тваринок вентилювати легені та розвивати грудно-черевне дихання, активізувати центри кори головного мозку.

Виховувати інтерес до тваринного світу.

Хід заняття:

1. Комплекс ЗРВ «Зоопарк».
2. Вправа «Жирафа».
3. Ходьба по доріжці «Зебра» (з різним наповнювачем).
4. Піднімання по приставній драбині в упорі на ступні ніг та кисті рук, спуск по гімнастичній стінці.
5. Рухлива гра «Мавпочки».
6. Малорухлива гра «Покажи тваринку». Дихальні вправи та ігри з використанням звуконаслідування голосів тваринок.

ХІІ-ХІІІ заняття. «Матусині помічники».

Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ «Мотрійки» (з хусточками).

Розвивати вміння слідувати за своєю поставою під час виконання всіх видів рухів.

Формувати вміння виконувати біля стіни вправи на напруження та розслаблення м'язів спини та живота.

Виховувати почуття любові та доброти до матусі.

Сприяти розвитку гнучкості під час пролізання в обруч різними способами; почуття ритму і рухливих здібностей під час виконання танцювальних рухів.

Удосконалювати вміння ходити по похилій лаві, зістрибувати з неї у визначене місце.

Спонукаати вільно, красиво і координаційно правильно виконують рухи під музику.

Залучити дітей до виразного зображення почуттів під час психологічного етюду «Мамочку ми любимо».

Хід заняття:

1. Ходьба з елементами ігротанцю.

- 
2. Комплекс ЗРВ «З хусточками».
 3. Вправа «Допоможемо мамі».
 4. Вправи біля гімнастичної стіни.
 5. Ходьба по похилій лаві зі стрибками у визначене місце.
 6. Рухлива гра «Доторкнись до...».
 7. Психологічний етюд «Мамочку ми любимо».

XIV-XV заняття «Морська прогулянка»

Мета: Ознайомити дітей з комплексом ЗРВ «Палиця та ніжка».

Формувати вміння лазити по гімнастичній стінці різнойменним способом, спуститись по дошці, закріпленій на гімнастичній стінці.

Вправляти у ходьбі по канату приставним кроком правим і лівим боком з палицею на лопатках.

Розвивати гнучкість, координацію рухів.

Виховувати наполегливість.

Хід заняття:

1. Комплекс ЗРВ «Палиця та ніжка».
2. Вправа «Кораблики».
3. Ходьба по канату приставним кроком правим і лівим боком (гімнастична палиця на лопатках).
4. Лазіння по гімнастичній стінці різнойменним способом, спуск – по дошці, закріпленій на гімнастичній стінці.
5. Рухлива гра «Рибки та акула».
6. Психологічний етюд «На березі моря».

XVI –XVII заняття. «Мій сад».

Мета: Сприяти розвитку правильної постави.

Тренувати ресорність стопи.

Зміцнювати суглобо-зв'язковий апарат, що підтримує склепіння стопи.

Удосконалювати вміння розраховувати силу відштовхування під час стрибків через паралельні лінії, які розташовані на різній відстані.

Вправляти у повзанні по килиму різними способами від орієнтиру до орієнтиру.

Сприяти набуттю навичок ауторелаксації під час виконання психогімнастики «Я квітка».

Виховувати розуміння необхідності слідкувати за своїм здоров'ям.

Хід заняття:

1. Комплекс ЗРВ «Мій сад».
2. Вправа «Ластівка».
3. Ходьба по доріжці зі слідами.
4. Стрибки через паралельні лінії, які розміщені на різній відстані (20, 30, 40, 50 см).
5. Повзання по всій залі (від одного орієнтиру до іншого) в упорі на кисті рук та носочки.
6. Рухлива гра «Метелики».
7. Психологічний етюд «Я квітка».

XVIII заняття. «Змагання між двома командами» (відкрите заняття для батьків).

Мета: Залучати дітей до самоконтролю за поставою.

Зміцнювати групи м'язів, які сприяють формуванню правильної постави та стопи.

Виховувати бажання бути здоровими і веселими.

Хід заняття:

1. Конкурс «Краща хода».
2. Конкурс-вправа «Шпажка».
3. Конкурс «Краще виконання ЗРВ».
4. Конкурс «По місточку» (ходьба по ребристій дошці з палицею на лопатках).
5. Конкурс «Хто краще проповзе» (різні способи повзання).
6. Конкурс «Художник» (малювання пензлем з фарбою, який затиснутий між пальцями ніг)..
7. Підсумок змагання. Нагородження переможців.

4. Основні показники компетентності дітей

- усвідомлює поняття «здоров'я» та необхідність слідкувати за ним;
- сформоване вміння самостійно слідкувати за правильною поставою;
- володіє навичками використання здоров'язберезувальних технологій для підтримання власного здоров'я;
- володіє навичками правильної ходьби;
- здійснює самоконтроль за поставою;
- у разі потреби звертається до дорослого по допомогу;
- усвідомлює свою фізичну вмілість;
- характеризується такими базовими якостями: самостійністю і наполегливістю.

5. Використана література:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція/Науковий керівник: Піроженко Т.О., доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України. — К.: Видавництво, 2021. — 31 с.
2. Гурткова робота в дошкільній установі// БВДЗ. — № 11. — 2008.
3. Дитина має бути здоровою/упор. *Н.Шишенок*. — К.: Шк. Світ, 2009.
4. Комплекси корегуючої гімнастики (*для дітей з порушенням постави та плоскостопості, часто хворіючи дітей*)// БВДС № 9. — 2010.
5. Дитина. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років. — Київ, 2016.
6. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ/упор. *Швайка Л.А.* - Харків: «Основа», 2011.
7. Програмно-методичне забезпечення гурткової роботи//рекомендації СОШПО щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів/інформаційно-методичний бюлетень. — Ш.: дошкільна освіта. - №5. — 2012