

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 484» (МАДОУ д/с № 484)  
630112, г. Новосибирск, ул. Селезнева, 48а. тел/ факс: (383) 224-02-13; 224-55-44;  
Email: ds\_484@edu54.ru  
ОГРН 1035402457694 ИНН/КПП 5406146377/540601001

---

Принято  
На Педагогическом Совете  
Протокол заседания педагогического  
совета № 3 от 10.02. 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ДС № 484  
Л.В.Понкратова  
Приказ № 82 от 10.02. 2022г.

**Программа дополнительного образования  
по профилактике нарушений осанки и плоскостопия  
«Здоровячок»  
для детей старшего дошкольного возраста**

**Автор составитель:**  
Зорина Ольга Александровна,  
инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории.

г. Новосибирск, 2022г.

## Содержание:

|                                    |   |         |
|------------------------------------|---|---------|
| <b>I Целевой раздел</b>            |   |         |
| 1.1.                               | Пояснительная записка.....  | стр. 3  |
| 1.2.                               | Цель и задачи реализации программы.....   | стр. 6  |
| 1.3.                               | Принципы и подходы к реализации программы.....  | стр. 7  |
| 1.4.                               | Этапы реализации программы  | стр. 8  |
| 1.5.                               | Организационные и методические особенности программы.....   | стр. 9  |
| 1.6.                               | Возрастные особенности детей.....   | стр. 12 |
| 1.7.                               | Целевые ориентиры.....  | стр. 14 |
| <b>II Содержательный раздел</b>    |   |         |
| 2.1.                               | Содержание образовательной деятельности.....  | стр. 15 |
| 2.2.                               | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации с детьми..... | стр. 16 |
| 2.3.                               | Педагогические условия реализации программы.....  | стр. 18 |
| 2.4.                               | Перспективно-тематическое планирование.....   | стр. 20 |
| 2.5.                               | Педагогическая диагностика освоения программы.....  | стр. 44 |
| 2.6.                               | Взаимодействие с семьями воспитанников.....   | стр. 52 |
| 2.7.                               | Способы и направления поддержки детской инициативы.....   | стр. 52 |
| <b>III. Организационный раздел</b> |   |         |
| 3.1.                               | Материально-техническое обеспечение программы.....  | стр. 53 |
| 3.2.                               | Методическое обеспечение программы.....   | стр. 56 |
| 3.3.                               | Организация развивающей предметно – пространственной среды.....   | стр. 56 |
|                                    | Заключение.....   | стр. 58 |
|                                    | Литература.....   | стр. 60 |

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

#### **Федеральный уровень**

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

#### **Локальные акты**

- Устав МАДОУ «Детский сад № 484»
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 484»

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.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; 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».

### **Отличительные особенности программы.**

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**Актуальность** программы состоит в том, 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 закладываются 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 методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

**Программа направлена** на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации - годичной.

### **Педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в

дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

### **Основные задачи программы:**

#### **Оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

### **Развивающие**

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

### **Воспитательные**

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

## **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

#### 1.4. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

##### 1 этап (Диагностический).

**Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия**

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

##### 2 этап (Практический)

**Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки**

- Обучение и формирование правильной осанки.
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

##### 3 этап (Контрольный)

**Цель: Эффективность проводимой профилактической работы**

#### 1.5. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводится с детьми от 5 - до 7 лет.

Данная программа рассчитана на год для детей 5 - 7 лет. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 8 занятий в месяц и 72 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.



Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### ***Структура образовательной деятельности***

1. Вводная часть 3 - 4 мин.
2. Основная часть 15 - 16 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

**Основными направлениями системы мероприятий по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, являются:**

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

### **Способы организации воспитанников**

| <b>Характеристика способа организации</b>   | <b>Достоинства способа организации</b>  | <b>Недостатки способа организации</b> |
|---|---|---------------------------------------|
| <b>Фронтальный способ</b>   |   |                                       |
| Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует | Затруднен индивидуальный подход       |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения   |   |
| <b>Групповой способ</b>   |  |   |
| Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу | Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех |
| <b>Индивидуальный способ</b>  |  |   |
| Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения  | Развивает точность двигательного действия  | Низкая моторная плотность занятия   |
| <b>Посменный способ</b>   |  |   |
| Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают   | Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход   | Низкая моторная плотность занятия   |

| <b>Поточный способ</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p> | <p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p> | <p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p> |

### **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

## 1.6. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего

возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

## 1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

### Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.

- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### **Структура занятий.**

##### ***Вводная часть:***

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

##### ***Основная часть:***

*ОРУ* - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

*ОВД* упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

*ИГРЫ* - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

##### ***Заключительная часть:***

Дыхательные упражнения, релаксация.

##### ***Методы и формы организации занятий:***

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

##### ***Используются следующие средства:***

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

## 2.2 ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

### Основные методы обучения:

|    | Методы обучения    | Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его   | Цель   |
|----|--------------------|--|--|
| 1. | Наглядный метод    | Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений;<br>использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание);<br>зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);<br>Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни).<br>Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении   |
| 2. | Словесный метод    | <ul style="list-style-type: none"><li>• объяснение; пояснение; указание; напоминание;</li><li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li><li>• вопросы к детям;</li><li>• оценка;</li><li>• образный сюжетный рассказ; беседа;</li><li>• словесная инструкция;</li></ul>   | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
| 3. | Практический метод | <ul style="list-style-type: none"><li>• повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж;</li><li>• проведение упражнений в соревновательной</li></ul>  | Закрепляет на практике знания, умения и навыки   |



|    |               |  |  |
|----|---------------|--|--|
|    |               | форме;   | в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.   |
| 4. | Игровой метод | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр;</li> <li>• организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;</li> </ul> | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладению их техникой. |

### **Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий**

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.

- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

### 2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### ***Ходьба:***

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

#### ***Бег:***

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

#### ***Комплексы ОРУ:***

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики: «Воздушные шары», «Пингвины», «Эй, лежебоки», «Чунга-чанга», «Воздушная кукуруза», «По следам бременских музыкантов», «Цирк».
- комплексы детской йоги: «Я радостный», «Путешествие в страну светлячков, медлячков и быстрячков»; «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».

#### ***Формирование двигательных умений и навыков:***

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами, лазанье по верёвочной лестнице;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

#### ***Развитие двигательных способностей:***

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола; городки;
- гимнастика и упражнения на растяжку;
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

#### ***Игровой самомассаж:***

- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».

#### ***Дыхательная гимнастика:***

- дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.

#### ***Упражнение на релаксацию организма:***

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

## 2.4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематический план

| №  | Тема   | Общее количество академических часов | В том числе   |              |
|----|--|--------------------------------------|---------------|--------------|
|    |  |                                      | Теоретические | Практические |
| 1. | Ходьба, бег                                      | 8                                    |               | 8            |
| 2. | Оздоровительная физкультура                      | 22                                   | 4             | 18           |
| 3. | Равновесие                                       | 8                                    |               | 8            |
| 4. | Ползание, подлезание, пролезание, лазанье        | 8                                    |               | 8            |
| 5. | Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание | 8                                    |               | 8            |
| 6. | Игры   | 16                                   |               | 16           |
| 7. | Диагностика                                      | 2                                    | 2             |              |
| 8  | Всего  | 72                                   | 6             | 32           |

### Тематическое план по периодам:

|                                | период            | Задачи периода:   | Кол-во часов |
|--------------------------------|-------------------|---|--------------|
|                                | сентябрь          | Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья   | 4            |
| <b>Подготовительный период</b> | октябрь<br>ноябрь | 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.<br>2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.<br>3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.<br>4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.<br>5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). | 20           |

|                              |                   |   |    |
|------------------------------|-------------------|---|----|
|                              |                   | <p>6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.</p> <p>7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.</p>   |    |
| <b>Основной период</b>       | декабрь - февраль | <p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).</p> <p>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</p> <p>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</p> | 24 |
| <b>Заключительный период</b> | март - май        | <p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа</p>            | 24 |

|  |               |                              |    |
|--|---------------|------------------------------|----|
|  |               | правильной осанки и походки. |    |
|  | <b>Всего:</b> |                              | 72 |

**Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-6 лет.**

| <b>М.</b>       | <b>Цели и задачи</b>   | <b>Содержание занятия</b>   | <b>Оборудовани<br/>е<br/>и<br/>инвентарь</b>                              |
|-----------------|--|---|---|
|                 | Исследование физического развития и здоровья детей.  | Проведение диагностики и тестирование   | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры                |
| <b>Сентябрь</b> | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.           | Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастическое маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка |
|                 | Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.                | массажные дорожки, стульчики. Гимнастическое палки                        |

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
| <b>Октябрь</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.</p> <p>Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.</p> | <p>канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка</p> |
|                | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>                                | <p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>   | <p>Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.</p>                          |
|                | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.</p>   | <p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>   | <p>Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка</p>                           |
|                | <p>Формирование правильной</p>   | <p>Проверка осанки. Упражнения и</p>   | <p>канат,</p>  |

|               |  |   |  |
|---------------|--|---|--|
|               | <p>осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>                        | <p>самомассаж в движении.</p> <p>Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков.</p> <p>Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.</p> <p>Релаксация.</p>   | <p>скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат</p>      |
| <b>Ноябрь</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>                  | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>                        | <p>Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>        |
|               | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.</p> <p>Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p> | <p>массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска</p> |
|               | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Развитие</p>   | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с</p>   | <p>массажные дорожки, утяжеленные мячи.</p>                                  |



|                |  |   |  |
|----------------|--|---|--|
|                | силы. Упражнения для расслабления мышц.  | использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.<br>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.   |  |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления мышц.                | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.<br>Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.                                |
| <b>Декабрь</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета».<br>Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.<br>Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | Массажные дорожки и коврики.<br>Фитболы, балансиры.<br>Расслабляющая музыка. |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.<br>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.<br>Упражнения для                           | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.<br>Различные виды бега и прыжков с   | гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка               |

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
|               | расслабления мышц  | продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.  |  |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.             | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка      |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах. Релаксация. | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры. |
| <b>Январь</b> | Формирование правильной осанки и профилактика  | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.   | массажные дорожки,   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>  | <p>Упражнения сидя на стульчиках.<br/>Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.<br/>Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.</p>  | <p>стульчики,<br/>Гимнастические палки</p>  |
|  | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br/>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.<br/>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br/>Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.<br/>Упражнения на мячах-фитболах.<br/>Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.</p> | <p>канат,<br/>обручи,<br/>массажные коврики,<br/>балансиры,<br/>фитболы.<br/>Расслабляющая музыка</p> |
|  | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br/>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>  | <p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями.<br/>Упражнения на мячах-фитболах.<br/>Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.<br/>Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>  | <p>Массажные дорожки,<br/>гантели,<br/>массажные коврики,<br/>фитболы.</p>                            |
|  | <p>Формирование правильной осанки и профилактика</p>   | <p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и</p>   | <p>Массажные дорожки,</p>   |

|                |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
|                | <p>плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>   | <p>самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p>  | <p>мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка</p>  |
| <b>Февраль</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>                   | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна.</p> <p>Упражнения на мячах-фитболах.</p> <p>Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p> | <p>скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.</p> |
|                | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>   | <p>Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>                 |
|                | <p>Формирование правильной осанки и профилактика</p>  | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с</p>   | <p>массажные дорожки,</p>   |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             | <p>плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>   | <p>мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.</p> <p>Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.</p>   | <p>мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска</p> |
|             | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>                  | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.</p> <p>Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.</p> <p>Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Релаксация.</p> | <p>массажные дорожки, утяжеленные мячи.</p>                                    |
| <b>Март</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.</p> <p>Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.</p> <p>Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной</p>           | <p>Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.</p>       |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | осанки и профилактики<br>плоскостопия. Релаксация.   |  |
|  | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.                                 | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.<br>Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  | Массажные дорожки и коврики.<br>Фитболы, расслабляющая музыка.                   |
|  | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».<br>Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.<br>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.<br>Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка                             |
|  | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.<br>Упражнения для расслабления мышц    | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.<br>Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной                 | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, балансиры, расслабляющая музыка |

|        |  |  |   |
|--------|--|--|---|
|        |  | осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  |   |
| Апрель | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.             | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.         | Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.                |
|        | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.     | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной   | Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.             |

|            |  |   |  |
|------------|--|---|--|
|            |  | осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   |  |
|            | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.</p> <p>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине.</p> <p>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.</p> <p>Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p> | <p>гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка</p>                  |
| <b>Май</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>   | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.</p> <p>Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>   | <p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p> |
|            | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>               | <p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.</p> <p>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для</p>  | <p>скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>        |



|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  |   | формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. |   |
|  | Исследование физического развития и здоровья детей. | Проведение диагностики и тестирование занимающихся                      | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. |

**Перспективный календарно-тематический план работы для детей 6-7 лет.**

| <b>М.</b>       | <b>Цели и задачи</b>   | <b>Содержание занятия</b>  | <b>Оборудование и инвентарь</b>  |
|-----------------|--|--|--|
|                 | Исследование физического развития и здоровья детей.  | Проведение диагностики и тестирование  | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры   |
| <b>Сентябрь</b> | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях.<br>Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове.<br>Упражнения с использованием фитболов. Игры на профилактику плоскостопия.<br>Восстановление дыхания и релаксация. | Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют |
|                 | Параметры правильной осанки и как ее проверить,  | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.   | массажные дорожки,   |

|                |   |  |  |
|----------------|---|--|--|
|                | <p>формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.</p>   | <p>Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.</p>   | <p>массажные мячи, стульчики, гимнастические палки, мячи-фитболы, волшебный парашют</p>                      |
| <b>Октябрь</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.</p> | <p>канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, массажные дорожки, балансиры, расслабляющая музыка</p> |
|                | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>                                       | <p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантели. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение</p>  | <p>Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, балансиры.</p>   |

|               |  |  |   |
|---------------|--|--|---|
|               |  | расслаблению мышц лежа на спине.   |   |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.                              | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.                           | Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры                                      |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация. | канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат |
| <b>Ноябрь</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.     | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики               | Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.                       |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  | плоскостопия. Релаксация.  |  |
| Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.<br>Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски.<br>Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.    | массажные дорожки, мешочки с песком, балансиры, шведская стенка, наклонная доска |  |
| Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.   | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.<br>Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.                                    |  |
| Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления мышц.                       | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и  | Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.                         |  |

|                |   |   |  |
|----------------|---|---|--|
|                |   | живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  |  |
| <b>Декабрь</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.  | Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.                    |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц            | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка                           |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.        | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с   | Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, фитболы, расслабляющая музыка |

|               |  |   |   |
|---------------|--|---|---|
|               |  | использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.<br>Релаксация.  |   |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.<br>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на балансерах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | скакалки, стульчики, платочки, балансиры, шарики, деревянные палки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
| <b>Январь</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.           | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения сидя на стульчиках.<br>Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками.<br>Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.   | массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, стульчики, гимнастические палки                       |
|               | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.                                      | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных   | канат, обручи, массажные коврики, фитболы, расслабляющ  |

|                |   |  |   |
|----------------|---|--|---|
|                | Упражнения для расслабления мышц  | ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.  | ая музыка   |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.          | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.  | Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики. |
|                | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц. | Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация. | массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка  |
| <b>Февраль</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного              | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг,  | скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат,          |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>  | <p>больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>   | <p>балансиры</p>  |
| <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>                        | <p>Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p> |
| <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>   | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p> | <p>массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска</p>          |
| <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для</p>                        | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного</p>   | <p>массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.</p>                                  |



|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
|             | расслабления мышц.  | мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.   |   |
| <b>Март</b> | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.<br>Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | Мячики-ежики, скамейки, мячи-фитболы, расслабляющая музыка. |
|             | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.<br>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.   | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка. |
|             | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия,<br>восстановительное  | Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении.<br>Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение   | гимнастическое маты, балансиры, расслабляющая               |

|               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
|               | <p>дыхание, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для равновесия, расслабления мышц.</p>  | <p>группировке перекатам на спине.</p> <p>Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.</p> <p>Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>   | <p>ая музыка</p>   |
|               | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.</p> <p>Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>        | <p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющ ая музыка</p>  |
| <b>Апрель</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>           | <p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.</p> <p>Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p> | <p>Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p> |
|               | <p>Формирование правильной осанки и профилактика</p>  | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с</p>   | <p>Мячики-ежики,</p>   |

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
|            | <p>плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для равновесия, расслабления мышц.</p>                                  | <p>мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на балансирах. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>Релаксация.</p> | <p>скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.</p>                  |
|            | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>                  | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>  | <p>Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.</p> |
|            | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p> | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>       | <p>гимнастические маты, расслабляющая музыка</p>                   |
| <b>Май</b> | <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p>   | <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.</p>  | <p>Массажные дорожки, кегли,</p>                                   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.  | Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.   | плоские кольца, канат, расслабляющая музыка                    |
|  | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц | Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. | скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов |
|  | Исследование физического развития и здоровья детей.   | Проведение диагностики и тестирование занимающихся   | Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.    |

## 2.5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

### **I. Первичная диагностика детей.**

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам: возраст ребенка, условия жизни;

- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

### **II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.**

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- плантография по методу В.А. Яralова - Яранцева. - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия.

Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позеестественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись  $90^0$ ). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке.

- Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

**III. Выявление нарушений осанки** требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются

- варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см;

изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

### Тестовая карта для выявления нарушений осанки

| Ф.И.О. | Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью | Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично. | Выраженная деформация грудной клетки - «сапожника», впадения «куриная». | Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза | Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки). | Сильное выступание живота (более 2 см от линии грудной клетки) | Нарушение осей нижних конечностей (О-образные или Х-образные) | Неравенство треугольников талии. | Вальгусное положение пяток или пятки отклонены наружу) во время стояния. | Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др. | Высота |
|--------|---|--|---|--|---|--|---|----------------------------------|--|--|--------|
| 1      |   |  |   |  |   |  |   |                                  |  |  |        |

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

### Диагностика усвоенных умений и навыков

| Старшая группа |                     |  |   |
|----------------|---------------------|--|---|
| 1.             | Мышечная сила кисти | <p><b>Цель:</b></p> <p>измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им</p> | <p>Мальчики:</p> <p>правая рука – 3,3 – 7,3 левая рука – 4,3 – 6,3</p> <p>Девочки: правая рука – 3,0 – 4,8 левая рука – 2,8</p> |

|    |                            |  |  |
|----|----------------------------|--|--|
|    |                            | <p>пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>  | - 4,2  |
| 2. | Силовая выносливость мышц. | <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает</p> | <p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p> |



|  |                                       |  |   |
|--|---------------------------------------|--|---|
|  |                                       | указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).  |   |
| 3.                                     | Проверка координации- справа;- слева. | <b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.<br>Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.<br>Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. | Мальчики: 7,0 – 11,0<br>Девочки: 9,4 – 14,0 |
| 4.                                     | Функциональная проба<br>Проба Штанге  | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.  | Мальчики и девочки: 16 – 60                 |
| 5.                                     | Функциональная проба<br>Проба Генчи   | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.  | Мальчики и девочки: 12–30                   |
| <b>Подготовительная к школе группа</b> |                                       |  |   |
| 1.                                     | Мышечная сила кисти                   | <b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного   | Мальчики:<br>правая рука –                  |

|    |                            |  |  |
|----|----------------------------|--|--|
|    |                            | <p>механического динамометра.</p> <p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор</p> <p>АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону.</p> <p>Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.</p> <p>Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p> | <p>6,9 – 9,3</p> <p>левая рука – 6,5 – 8,8</p> <p>Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5</p> <p>левая рука – 4,9 – 8,8</p> |
| 2. | Силовая выносливость мышц. | <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат</p>   | <p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>   |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | <p>вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. <b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки и ноги вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p> |  |
| 3. | Проверка координации - справа; - слева. | <p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.</p> <p>Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.</p> <p>Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>  | <p>Мальчики: 40 – 60</p> <p>Девочки: 50 – 60</p> |
| 4. | Функциональная проба<br>Проба Штанге    | <p>Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывае</p>   | <p>Мальчики и девочки: 16 – 60</p>               |

|    |                                     |   |                           |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------|
|    |                                     | т рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.                              |                           |
| 5. | Функциональная проба<br>Проба Генчи | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание. | Мальчики и девочки: 12–30 |

## 2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

## 2.7. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

### *5 – 6 лет*

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

### *6-7 лет*

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п.
- Создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- Привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.

- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |   |
|--|---|
|  | Обеспечение:  |
| Для ходьбы, бега, равновесия                                 | Куб деревянный, ребро 10 см   |
|  | Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см  |
|  | Обруч большой, диаметр 95—100 см  |
|  | Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см |
|  | Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см                             |
|  | Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см                       |
|  | Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см  |
|  | Коврик массажный, 75 x 70 см  |
|  | Мяч-фитбол, диаметр 50 см   |
|  | Для прыжков   |
| Шнур короткий, длина 75 см                                   |   |
| Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см |   |
| Для катания, бросания, ловли                                 | Кегли (шт)  |
|  | Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г   |
|  | Мяч резиновый, диаметр 10 см  |
|  | Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см  |
|  | Дуги, высота 40 см, 50 см   |
|  | Гимнастическая стенка   |
|  | Гимнастическая скамейка   |
| Для общеразвивающих упражнений                               | Кольцо пластмассовое, диаметр 14 см   |
|  | Лента цветная (короткая), длина 50 см   |
|  | Мяч массажный, диаметр 8—10 см  |
|  | Палка гимнастическая короткая   |
|  | Ленточные эспандеры   |
|  | Балансиры   |

|   |   |
|---|---|
|   | Кубики  |
|   | Гантели полые детские   |
|   | Обручи, диаметр 50—55 см  |
| Для профилактики и коррекции плоскостопия | Горка наклонная сборная   |
|   | Ящик с камешками  |
|   | Дорожка здоровья  |
|   | Дорожка со следочками   |
|   | Массажеры роликовые   |
|   | Мелкие предметы   |
|   | Палочки разных диаметров  |
|   | Платочки  |
| Для музыкального сопровождения            | Магнитофон  |
|   | Бубен   |
|   | Методические пособия:   |
|   | Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007  |
|   | Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.  |
|   | Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.  |
|   | Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2-е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007. |
|   | Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).  |
|   | Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.   |

|  |  |
|--|--|
|  | Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007. |
|  | Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.           |

### 3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Методическое обеспечение**

- 1.Конспекты занятий
- 2.Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
- 3.Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
4. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
- 5.Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
6. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
7. Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги и Василисы Прекрасной.
8. Плантограф.

### 3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательного-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

**Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:**

#### *Инвентарь и материалы:*

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;



- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Зеркало;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

**Развивающие зоны:**

- Зона для прыжков в длину с места
- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
- Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы: - индивидуальные особенности ребенка; - индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности; - творческие способности; - возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОО особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес

Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и развитию плоскостопия способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого - либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Их благотворное значение доказывается не только научными исследованиями, но и многолетней практикой работы с

детьми. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Профилактика и коррекция осанки и стопы - процесс продолжительный, требующий систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.