

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новолялинского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников №11 «Рябинушка».

Адрес: 624401 Свердловская область, г. Новая Ляля, ул.Лермонтова,29. Тел. (834388) 2-21-94

Принята
педагогическим
советом,
протокол №1 от 26.08.2024г.

Утверждена приказом
заведующего №145
от 26.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет

«Малыши - крепыши»

(корректирующая гимнастика)

срок реализации – 3 года

Составители:
Кожевникова Ю.М.,
инструктор по физической
культуре;
рабочая группа детского сада

г.Новая Ляля
2024

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа» для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет «Малыши- крепыши» (корректирующая гимнастика). – г. Новая Ляля – 2024 г.

Составитель: Кожевникова Ю.М., инструктор по физической культуре МАДОУ НГО «Детский сад №11 «Рябинушка», рабочая группа детского сада.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2-7 лет «Малыши- крепыши» (корректирующая гимнастика) обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2-7 лет «Малыши- крепыши» (корректирующая гимнастика) разработана с целью коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Отличительные особенности программы.....	6
1.4. Условия реализации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	6
1.5. Форма организации образовательной деятельности, расписаний занятий, сроки реализации программы.....	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы.....	8
1.7. Кадровые условия.....	8

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Цели.....	9
2.2. Задачи.....	9

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание изучаемого курса.....	9
3.2. Формы контроля и оценочные материалы.....	12
3.3. Учебный план.....	14
3.4. Описание материально-технического обеспечения программы.....	38
3.5. Методическая обеспеченность материалами и средствами обучения.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет «Малыши- крепыши» (корректирующая гимнастика) (далее по тексту Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.1 Направленность Программы

Особенностью данной рабочей программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми раннего возраста. Существует множество программ, имеющих **физкультурно-оздоровительную направленность**. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей младшего детского возраста нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

1.2. Актуальность:

Результаты обследования, проводимого в г.Новая Ляля констатируют снижение доли здоровых детей, увеличением детей, имеющих

патологию и инвалидность.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали дополнительную программу «Физического развития и корригирующей гимнастики»:

1. Корригирующая гимнастика в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля и причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении, ослабленный иммунитет.

2. Проведение занятий корригирующей гимнастикой в условиях ДООУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм

физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

1.3. Отличительные особенности Программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом;
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка младшего дошкольного возраста;
- Занятия построены с учетом возрастных критериев;
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников;
- Программа заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия и развития мышц ног;
- Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

1.4 Условия реализации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организации, осуществляющие образовательную деятельность, по адаптированным дополнительным образовательным программам обеспечивают создание специальных условий для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);
- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;
- использование специальных приемов и методов обучения;
- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей

функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

1.5 Форма организации образовательной деятельности, режим занятий и сроки реализации программы.

Срок реализации программы 3 года

Объем программы рассчитан с сентября по май 1 раз в неделю: Продолжительность занятий составляет 10 - 30 минут, в зависимости от возрастной категории детей:

2-3года – 10-15 минут; 3-4 года – 15-20 минут; 4-5лет – 20-25 минут, 5-7лет- 25-30 минут.

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки, плоскостопие, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медицинских работников и желания родителей.

Наполняемость группы – младший возраст - 5-15 человек, средний, старший возраст 10-20 человек. Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей. Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 2-7 лет.

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие от 2-7 лет, в исключительных случаях на усмотрения педагога и с учетом индивидуального развития ребенка в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно- педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года, а также предусматривается возможность набора детей в учебную группу на место выбывших обучающихся.

При приеме детей в кружок коррегирующей гимнастики учитываются три момента:

- желание ребенка,
- способности ребенка,
- желание родителей (законных представителей).

Расписание занятий

День недели	Группа	Время
Понедельник	1 младшая гр. «А» (2 гр)	17.00-17.15
	1 младшая гр. «А» (1 гр)	17.20-17.35
	1 младшая гр. «Б»	17.40-17.55
	Старший возраст	18.00-18.25
Среда	2 младшая группа «А»	17.00-17.20
	2 младшая группа «Б»	17.25-17.45
	Средние группы	17.50-18.15

1.6 Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма;
- повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений

1.7 Кадровые условия

Реализация дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет обеспечивается квалифицированными педагогами, должности которых соответствуют номенклатуре должностей педагогических работников организации, осуществляющих образовательную деятельность.

Информация о инструкторе по физической культуре:

Кожевникова Юлия Михайловна. Должность – инструктор по физической культуре, образование высшее, высшая педагогическая категория. Стаж работы 17 лет.

Программа дополнительного образования/	Специалисты	Данные специалиста	Профессиональная переподготовка
Направленность	Физическое развитие		
«Малыши- крепыши» (корректирующая гимнастика)	Инструктор по физической культуре	Кожевникова Юлия Михайловна	2020г.

II. РАЗДЕЛ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

2.1. Цель: Коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

2.2. Задачи:

- Формировать и закреплять на занятиях корректирующей гимнастики навыка правильной осанки;
- Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- Формировать стремление к здоровому образу жизни;
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- Сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста;
- Развивать психофизические качества, двигательные способности;
- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность;
- Развивать воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

III. РАЗДЕЛ «СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ»

3.1. Содержание изучаемого курса

Содержание физкультурно-оздоровительной работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Программа по корректирующей гимнастике включает в себя 3 блока:

1) диагностический - проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития с выявлением нарушений;

2) теоретический - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

3) практический - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.);

задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, 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. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. 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 и игровые упражнения - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть занимает 5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, ходьба в умеренном темпе, на носках, по ребристым, массажным дорожкам, малоподвижные игры.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком, в носочках.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Необходимо обеспечить:

- *нарастание физической нагрузки*: в первые 7–10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;
- *разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений*: целесообразно через каждые 2–3 недели обновлять 20-30% упражнений;
- *умеренность воздействия физических упражнений*: продолжительность занятий в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- *цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями*: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
- *всестороннее воздействие на организм ребенка* с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

Таким образом, акцент в Программе делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

3.2 Формы контроля и оценочные материалы

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: сентябрь; май.
2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость

Тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки) .

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянута полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делится на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. 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. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

Задание №1

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки. Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла – ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует;

1 балл – ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей посещающих ДООУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу.

3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Задания								Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотри на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»		Выявление плоскостопия					
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.
1													
2													
3													

4													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Высокий уровень: от 11 до 12 баллов

Средний уровень: от 5 до 10 баллов

Низкий уровень: ниже 4 баллов

3.3 Учебный план на 2024-2025 год

Части	Наименование раздела
	Профилактика и коррекция нарушения осанки
Теоретический материал	Знакомство детей с понятием «осанка», «плоскостопие» и с упражнениями, формирующими правильную осанку, профилактику плоскостопия и их значение. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений
	Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата.
Практический материал	Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без. Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них. Растяжка из разных исходных положений, направленная на исправление нарушений осанки. Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.
	Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал	Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующих правильному развитию стопы. Проведение комплекса упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия Общеразвивающие упражнения для мышц стопы Подвижные игры для коррекции и профилактики плоскостопия. Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления свода стопы.
Практический материал	Самомассаж стоп и голени Специальные упражнения в исходном положении лежа Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком) Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
	Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений
	Совершенствование двигательных умений
Теоретический материал	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по гимнастической стенке, в прыжках. Соблюдение правильной техники при занятиях на тренажёрах.
Практический материал	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться Игры и упражнения на развитие двигательных навыков, физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.
	Развитие физических качеств
Теоретический материал	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр
Практический материал	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, скорости выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

	Тестирование
--	--------------

Комплексно -тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество занятий
Сентябрь	1-2	Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях) Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка» Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплексы общеразвивающих упражнений	2
	3-4	Сдача контрольных нормативов и определение уровня физической подготовки обучающихся	2
Октябрь	1-2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости	2
	3-4	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости	2
Ноябрь	1-2	Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.	2

	3-4	Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	2
Декабрь	1-2	Упражнения для развития скорости. Упражнения для профилактики плоскостопия Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц спины с предметами и без.	2
	3-4	Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без	2
Январь	1-2	Общеразвивающие упражнения для мышц стопы Комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы	2
	3-4	Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	2
Февраль	1-2	Развитие моторной координации. Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища	2
	3-4	Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств(скорость, сила)	2
Март	1-2	Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног	2
	3-4	Укрепление мышц живота, спины Координация движений конечностей, туловища	2

Апрель	1-2	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.	2
	3-4	Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств(скорость, сила)	2
Май	1-2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (вторичное тестирование)	2
	3-4	Сдача контрольных нормативов, подведение итогов учебного года	2

**Перспективный план
Младший дошкольный возраст 2-3 года**

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4,5 Сентябрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №1 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Ходьба по широкой доске; Ходьба по наклонной доске; Массаж стоп мячами – массажерами; Ползание на четвереньках под дугами Ползание по скамье Подвижная игра на формирование правильной осанки «Летим на Марс» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание

6,7 Октябрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №2 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Проползти по скамье на четвереньках и сползти с нее на толстый мат; Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Зайти на ящик и спуститься с него; массаж стоп мячами – массажерами; Игровое упражнение на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия «Белочка» 3. Ходьба по массажным дорожкам
8,9 Октябрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №3 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Ходьба по ребристой дорожке; Дорожка препятствий: проползти под дугами, перелезть через бревна, пройти по гимнастической скамье и сойти с нее Ходьба с перешагиванием через кубики; Подвижная игра на формирование правильной осанки «Летим на Марс» Ходьба на носках Игровое упражнение «Попрыгунчик – лягушонок» 3. Ходьба по массажным дорожкам.
10,11,12 Ноябрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №4 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Прокатить мяч в прямом направлении через ворота и проползти за ним на четвереньках; Ходьба по ребристой доске; Бросок мяча через шнур, двумя руками из-за головы; Ползание на четвереньках по доске, подлезая под дуги; Ходьба по гимнастической скамье, сойти с нее; Игровое упражнение «Поезд» 3. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

13,14 Декабрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №5 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Ходьба по дорожке на развитие равновесия; Зайти на ящик и спуститься с него; Проползти на высоких четвереньках (опираясь на ступни ног и на ладони); Проползти на четвереньках по скамье; Проползти на четвереньках под двумя дугами; Бросание м.мяча в вертикальную цель, правой, левой рукой. Игровое упражнение на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия «Белочка» 3. Ходьба по массажным дорожкам, упражнения на дыхание
15,16 Декабрь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс № 6 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой; Ходьба по ребристой доске; Зайти на ящик и сойти с него; Подбросить мяч вверх; Бросок мяча вниз об пол; Игровое упражнение «Ходим боком» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание
17,18,19 Январь	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №7 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Подняться по наклонной доске, спуститься с нее; Пройти по гимнастической скамье и спуститься с нее на мат; Прокатить мяч по скамье, проходя рядом с ней; Игровое упражнение «Сними ленточку» 3. Ходьба по массажным дорожкам, упражнения на дыхание

20,21,22 Февраль	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №8 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Игровое упражнение «Ежик» с массажными мячами; Перешагивание через кубики; Ходьба по наклонной доске вверх и вниз; Ходьба по гимнастической скамье; Прокатывание мяча двумя руками, сбить кеглю, стоящую под дугой; Игровое упражнение на гимнастической стенке «Сними ленточку» 3. Упражнения на дыхание
23,24,25 Март	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №9 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Ходьба по узкой доске; Бросок мяча вдаль через шнур, правой, левой рукой; Дорожка препятствий: проползти по скамье на четвереньках, сползти на мат, пройти по гимнастической скамье, прыгнуть на мат; Бросок б.мяча вверх; Бросок б. мяча вниз об пол. Игровое упражнение с массажным мячом «Ежик» 3. Ходьба по массажным коврикам
26,27 Апрель	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №10 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Бросок м.мяча в вертикальную цель; Дорожка препятствий: перешагивание кубиков, запрыгнуть на мат, перепрыгнуть веревку, проползти через дугу; Игровое упражнение с массажными мячами «Ежик» 3. Ходьба по массажным дорожкам.

28,29 Апрель	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №11 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Бросок вдаль б.мяча двумя руками из-за головы; Бросок вдаль м.мяча двумя руками из-за головы; Дорожка препятствий: запрыгнуть на мат, перепрыгнуть шнур, подняться по наклонной доске и спуститься с нее, пройти по гимн. скамье. Ходьба по ребристой доске и массажным дорожкам. 3. Упражнения на дыхание «Дождик»
30,31 Май	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №12 2. ОВД с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия: Прокатить мяч по скамье, не выпуская его из рук; Запрыгнуть на мат; Ползание на четвереньках по гимн. скамье, сползти на мат; Ходьба по ребристой доске; Ходьба по массажным коврикам; Ходьба по канату приставным шагом, боком. 3. Упражнение на дыхание «Комарик»
32,33 Май	1. Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплекс №13 Диагностика

Младший дошкольный возраст 3-4 года

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика

3,4 Сентябрь	1. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная. 2. ОВД: Комплекс №1 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №1 (профилактика плоскостопия) Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, похлопывание) 3. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Пройди по линии»
5,6 Октябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). 2. ОВД: Комплекс №2 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №2 (профилактика плоскостопия) Самомассаж стоп Ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через кубики; -по массажным дорожкам. 3. Игровые упражнения: «Лыжник», «Присядь комочком».
7,8 Октябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №3 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №3 (профилактика плоскостопия) Ходьба по наклонной доске Хождение по ребристой дорожке Подвижная игра: «Пятнашки с мячом» 3. Упражнения на дыхание

9,10,11 Ноябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №4 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №4 (профилактика плоскостопия) Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; Ходьба с мешочком на голове игра «Поймай мяч ногой»; 3. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
12,13 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №5 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №5 (профилактика плоскостопия) Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; Ходьба с мешочком на голове; Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Игровое упражнение: Журавль на болоте» 3. Ходьба, упражнения на дыхание
14,15 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №6 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №6 (профилактика плоскостопия) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; Медленная ходьба на носках по наклонной доске. игра «Поймай мяч ногой» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание

16,17 Январь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №6 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №6 (профилактика плоскостопия) Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через кубики Ходьба по массажным дорожкам. 3. Игровые упражнения «Лошадка», «Попрыгунчики»
18,19 Январь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. 2. ОВД: Комплекс №7 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №7 (профилактика плоскостопия) Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Лазание по гимнастической стенке Ходьба по массажным дорожкам 3. Игровые упражнения: «Великан и карлик» Упражнения на дыхание
20,21 Февраль	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №8 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №8 (профилактика плоскостопия) Ходьба и ползание на животе по скамейке Игровое упражнение с массажным мячом «Ежик» 3. Ходьба по массажным коврикам

22,23 Февраль	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №9 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №9 (профилактика плоскостопия) Упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Подвижная игра: «Ноги от земли!» 3. Ходьба по массажным дорожкам.
24,25 Март	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №10 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №10 (профилактика плоскостопия) Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; Ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Подвижная игра: «Кто выше?». 3. Ходьба по ребристой доске и массажным дорожкам.
26,27 Март	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №11 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №11 (профилактика плоскостопия) Лазанье по гимнастической стенке; Ходьба и ползание на животе по скамейке Подвижная игра: «Самый меткий» 3. Упражнения на дыхание
28,29 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

	2. ОВД: Комплекс №11 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №11 (профилактика плоскостопия) Массаж стоп массажными мячами; Ползание по-медвежьей по доске; Ходьба по наклонной доске Подвижная игра «Прокати шарик к своему флажку» М.п игра «Передай мяч»
30,31 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №12 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №12 (профилактика плоскостопия) Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край; Ходьба и ползание на животе по скамейке. Подвижная игра «Докати мяч» 3. М.п. игра «Жили были зайчики»
32 Май	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №13 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №13 (профилактика плоскостопия) Массаж стоп массажными мячами; Ползание по-медвежьей по доске; Ползание по гимнастической стенке перелезая с пролета на пролет Ходьба по наклонной доске Подвижная игра «Птички в гнездышках» 3. М.п игра «Давайте вместе с нами»
33,34 Май	Диагностика

Средний дошкольный возраст 4-5 года

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4,5 Сентябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №1 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №1 (профилактика плоскостопия) Массаж стоп массажными мячами; Ползание по-медвежьему по доске; Ходьба по наклонной доске. Игровое упражнение «Великан и другие» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание
6,7 Октябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №2 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №2 (профилактика плоскостопия) Ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через кубики; -по массажным дорожкам. Игровое упражнение «Пройди не ошибись» Упражнения на дыхание

8,9 Октябрь	1. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2. ОВД: Комплекс №3 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №3 (профилактика плоскостопия) Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Удочка» 3. Ходьба по массажным дорожкам.
10,11,12 Ноябрь	1. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. 2. ОВД: Комплекс №4 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №4 (профилактика плоскостопия) Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. Прыжки на обеих ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах Подвижная игра «Ловкие ноги» 3. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

13,14 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №5 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №5 (профилактика плоскостопия) Ходьба с мешочком на голове; Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; Самомассаж стоп Игровое упражнение «перенеси палочку» 3. Упражнение на дыхание
15,16 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: пятках, носках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №6 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №6 (профилактика плоскостопия) Упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Ходьба по массажным дорожкам Игровое упражнение «Гиганские шаги» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание
17,18,19 Январь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №7 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №7 (профилактика плоскостопия) Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через кубики Ползание с переползанием через гимнастическую скамейку или мягкое бревно Самомассаж стоп Игровое упражнение «Пройди, не ошибись» 3. Ходьба по массажным дорожкам, упражнения на дыхание

20,21,22 Февраль	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, приставным шагом, по массажным дорожкам 2. ОВД: Комплекс №8 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №8 (профилактика плоскостопия) Прыжки из обруча в обруч; Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; Метание в цель; Самомассаж стоп Игровое упражнение «Великан и другие» 3. Упражнения на дыхание
23,24,25 Март	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №9 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №9 (профилактика плоскостопия) Лазанье по гимнастической стенке; Ходьба и ползание на животе по скамейке; Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать 3. Ходьба по массажным коврикам
26,27 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, вполуприсядь, со сменной темпа движения 2. ОВД: Комплекс №10 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №10 (профилактика плоскостопия) Ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке Игровое упражнение «Пренеси палочку» 3. Ходьба по массажным дорожкам.

28,29 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №11 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №11 (профилактика плоскостопия) Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. Ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через кубики Подвижная игра «Гуси» Упражнения на дыхание
30,31 Май	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №12 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №12 (профилактика плоскостопия) Прыжки из обруча в обруч Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Метание в цель Игровое упражнение «Барабан» Ходьба со сменой темпа
32,33 Май	Диагностика

Старший дошкольный возраст 5-7 лет

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4 Сентябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №1 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №1 (профилактика плоскостопия) Самомассаж стоп (постукивание, поглаживание, растирание, похлопывание) Ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через кубики; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее. 3. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «Донеси, не урони»»
5,6 Октябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). 2. ОВД: Комплекс №2 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №2 (профилактика плоскостопия) Самомассаж стоп Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; Перекладывание пальцами ног шнурочков 3. Игровые упражнения: «Ну-ка, вместе пересели»

7,8 Октябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №3 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №3 (профилактика плоскостопия) Ходьба по наклонной доске Ходьба по массажным дорожкам. Хождение по ребристой дорожке Подвижная игра: «Удочка» 3. Упражнения на дыхание
9,10,11 Ноябрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №4 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №4 (профилактика плоскостопия) Ходьба по ободу обруча прямо, приставным шагом Перекладывание пальцами ног шнурочков Игра «Поймай мяч ногой»; 3. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
12,13 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники»,; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам 2. ОВД: Комплекс №5 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №5 (профилактика плоскостопия) Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Прыжки из обруча в обруч Игровое упражнение: «Самый меткий»» 3. Ходьба, упражнения на дыхание

14,15 Декабрь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №6 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №6 (профилактика плоскостопия) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; Ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами игра «Поймай мяч ногой» 3. Ходьба на носках, упражнения на дыхание
16,17 Январь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2.ОВД: Комплекс №6 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №6 (профилактика плоскостопия) Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Ходьба по массажным дорожкам. 3. Игровые упражнения «Ласточка»
18,19 Январь	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. 2.ОВД: Комплекс №7 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №7 (профилактика плоскостопия) Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Лазание по гимнастической стенке Ходьба по массажным дорожкам 3.Игровые упражнения: «Самолетик-самолет» Упражнения на дыхание

20,21 Февраль	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменой темпа движения 2. ОВД: Комплекс №8 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №8 (профилактика плоскостопия) Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Ходьба по ободу обруча Игра «Морская фигура» 3. Ходьба по массажным коврикам
22,23 Февраль	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №9 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №9 (профилактика плоскостопия) Упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Игровое упражнение «Цапля» 3. Ходьба по массажным дорожкам.
24,25 Март	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам 2. ОВД: Комплекс №10 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №10 (профилактика плоскостопия) Захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом Подвижная игра: «Не оставайся на полу». 3. Ходьба на носках

26,27 Март	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №11 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №11 (профилактика плоскостопия) Лазанье по гимнастической стенке; Ходьба и ползание на животе по скамейке Подвижная игра: «Самолетик-самолет»» 3. Упражнения на дыхание
28,29 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №11 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №11 (профилактика плоскостопия) Самомассаж стоп; Ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед Ходьба по наклонной доске Подвижная игра «Удочка» Дыхательные упражнения
30,31 Апрель	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 2. ОВД: Комплекс №12 (профилактика нарушения осанки) Комплекс №12 (профилактика плоскостопия) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек. Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край; Подвижная игра «Мышка и мишка»» 3. Ходьба в разном темпе
32 Май	1. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. ОВД: Комплекс №13 (профилактика нарушения осанки)

	Комплекс №13 (профилактика плоскостопия) Массаж стоп массажными мячами; Упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) Ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; Подвижная игра «Не оставайся на полу» 3. М.п игра, упражнения на дыхание
33,34 Май	Диагностика

3.4. Описание материально-технического обеспечения Программы

<i>Информационно-методическое обеспечение Программы в том числе ТСО</i>	
Музыкальная колонка	1
Флешки с музыкальным репертуаром	1
<i>Оборудование и оснащение</i>	
Гимнастические скамейки	6
Гимнастические маты	4
Гимнастические палки	20
Малые и большие мячи	По 20
Мячи-массажеры	20
Сенсорные дорожки	3 комплекта
Обручи	20
Скакалки	20
Набор мягких модулей	1
Гимнастические коврики	20
Гимнастическая стенка	1
Массажные кочки	8
Дуги для подлезания	7
Дорожка для равновесия	2
Инвентарь для ОРУ (флажки, веревочки, ленты, кубики, мешочки)	По 20
Дорожки «Следы»	2
Канат	2

3.5. Методическое обеспечение средствами обучения и воспитания

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель, 2012г.
3. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности – Волгоград: Учитель, 2016
4. Галанов А. Игры для укрепления здоровья малышей. Оздоровительные игры для детей в возрасте от 3-6 лет. – «Стрекоза», 2012г
5. Кострыгина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт-привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. – М.: «Скрипторий 2003», 2006
6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014
7. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги. – Волгоград: Учитель.
8. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
9. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 518059385870355272521253790160587227813303279246

Владелец Дюкина Елена Викторовна

Действителен с 24.02.2025 по 24.02.2026