муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №19 г. Томска

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30 августа 2021 г.

Утверждаю:
И.о. заведующего
МБДОУ № 19 _____Суходолина Л.А.
Приказ № 54
от «30» 08. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

группы «Здоровье»

Возраст обучающихся: 5 -7 лет
Срок реализации: 2 учебных года

Автор - составитель: педагог
дополнительного образования
Воропанова Ирина Викторовна

г. Томск, 2021

Пояснительная записка

1.1.Концепция программы

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

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

• наследственность;
• неблагоприятная экологическая обстановка;
• электронно-лучевое и «металозвук», 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 способствует 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.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, 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, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

1.2. Актуальность

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно - спортивного кружка «Здоровье»
Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического здоровья детей, коррекцию и профилактику опорно-двигательного аппарата.

1.3. Цель программы:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

1.4. Задачи программы:

Коррекционные:

- Развивать и укреплять правильную стопу;
- Формировать двигательные действия, обеспечивающие укрепление свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования;
- Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп;
- выполнять общеразвивающие упражнения из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, свода стопы, большого пальца стоп)

Образовательные:

- создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- обучать элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра;
- формировать представления о правильной походке, осанке, умение её контролировать;
- формировать привычки здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку;
- развивать интерес у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка, используя разнообразные приёмы;
- воспитывать чувства уверенности в своих физических возможностях;
- воспитывать положительные черты характера.

Методы и приёмы:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы:
беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод:
показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод
играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

1.5. Принципы содержания программы:

- комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха;
- личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка создается атмосфера, стимулирующая активность ребенка;
- погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения;
- опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности;
- деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.
- принцип систематичности;
- принцип последовательности;
- принцип оздоровительной направленности.

1.6. Сроки реализации программы:

Программа группы «Здоровье» рассчитана на два года:

- для детей – 5 – 6 лет (старшая группа) – 30 часов;
- для детей – 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа) – 36 часов.

Объём учебной нагрузки:

Занятия проводятся с сентября по май месяц два раза в неделю во вторую половину дня:

- для детей – 5 – 6 лет (старшая группа) – 25 мин;
- для детей – 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа) – 30 мин.

Численность детей в группе «Здоровье» - 10. – 12 человек

1.7. Методическое обеспечение программы:

Комплектование группы детей для занятий в группе «Здоровье» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга).

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

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.

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.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В водной части проводится ходьба, бег, упражнеия подготовительного характера. В основную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6 - 8 повторений. А так же входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Проводятся подвижные игры. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), внимания, восстановления дыхания, игры малой подвижности.

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

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение 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 (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, нетрадиционное оборудование, дорожки «здоровья»).

1.8. Список средств обучения.

Оборудование:

шведская стенка – 1 шт., лестница – 1 шт., наклонная доска – 1 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт.

Инвентарь:
фитболы – 1 шт., канат – 2 шт., скакалки — 10 шт., бадминтон 1 набор, дуги – 3 шт., обручи – 10 шт., кегли 20 шт., гимнастические палки 10 шт., мячи – большие — 10 шт, средние — 10 шт., маленькие — 10 шт.

Нестандартное оборудование:
кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок.

Основные направления коррекционной работы:
1. Первичная диагностика детей.

Медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии (плоскостопия и вялой осанки).

2.Формирование группы детей для коррекционных занятий.

3. Подбор упражнений для работы с детьми.

4.Сравнительная диагностика.

5. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение года.

6. Организация работы с родителями:
а) консультации и практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей.

1.9. Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног;
- формирование правильной осанки;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений самостоятельно в домашних условиях.

Учебно-тематический план.

№	Занятие	Количество часов							
		Первый год				Второй год			
		1 занятие	Неделя 2 занятия	Месяц 8 занятий	Год 72 занятия	1 занятие	Неделя 2 занятия	Месяц 8 занятий	Год 72 занятия
1.	Вводная часть	3 мин	6 мин	24 мин	3ч35м	4 мин	8 мин	32мин	4ч30м
2.	Основная часть	20 мин	40 мин	2ч.10м	24 час	22 мин	44 мин	2ч50м	27ч
3.	Заключительная часть	2 мин	4 мин	16 мин	2ч25м	4мин	8мин	32мин	4ч30м
	итого	25 мин	50 мин	3ч30м	30 час	30 мин	2 час	4 час	36 час

Тематический план работы
1-й год обучения (дети 5-6 лет)

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Сентябрь	1 неделя	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей 5-6 лет	лист бумаги, масло подсолнечное, плантограф
	2 неделя	«Что такое правильная осанка»(обучающее) Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно» Подвижная игра «Веселые елочки»	Плакаты с изображением человека
	3 неделя	Дать представление о том, что такое плоскостопие Общеразвивающие упражнения без предметов Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на носках Игра «Ловкие ноги»	
	4 неделя	«Берегу свое здоровье» Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята» Подвижная игра «Веселые елочки» Упражнение «Дерево» (укрепление мышечного тонуса)	

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Октябрь	**1 неделя**	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья» Разминка «веселые шаги» Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Теремок» Релаксация «Ветер»	Гимнастические палки, маски животных, султанчики
	2 неделя	Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Подвижная игра «Ловкие ноги»	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат
	3 неделя	Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость. Игра «Длинная скакалка» (укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, координация дыхания).	стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат, скакалка
	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Игра «Всё дальше и выше» (профилактика осанки)	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
Ноябрь	**1 неделя**	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Игра «Ваньки-Встаньки» (укрепление мышц ног, стоп)	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка
	2 неделя	Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног (упражнение «Маляр»). Учить детей выполнять комплекс упражнений в положении сидя на стуле Игра «Петушиный шаг» (улучшение осанки, укрепление мышц туловища, ног, стоп)	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка
	3 неделя	Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Обучить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость. Игра «Самолёты» (формирование правильной осанки)	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка
	4 неделя	Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения. Упражнение «Сборщик» (ребёнок собирает пальцами одной ноги различные предметы: игрушки, прищепки).	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, мелкие игрушки, прищепки

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
Декабрь	1 неделя	Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Подвижная игра «Страус».	стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, сосновые веточки
	2 неделя	Продолжать закреплять упражнения и движения в и.п. сидя на стуле. Подвижная игра «Самолёт» (воспитание правильной осанки). Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг	стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат.
	3 неделя	Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость. Подвижная игра «Подпрыгни до ладони» (укрепление стопы, формирование правильной осанки)	рейка, гимнастическая стенка, сосновые веточки, ребристая дорожка, массажные коврики,.
	4 неделя	Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Подвижная игра «Ловкие ноги»	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат.

Месяц	неделя	Задачи	Пособия
Январь	2 неделя	Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног. Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм. Подвижная игра «Воздушный шар»	стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат, воздушный шар
	3 неделя	Учить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре «Сапожник». Воспитывать интерес к подвижным играм.	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки
	4 неделя	Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «Сапожник».	ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки.

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
Февраль	**1 неделя**	Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия.
	2 неделя	Продолжать упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава.	брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия
	3 неделя	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка.
	4 неделя	Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. Упражнение «Пройди по ребристой доске» (укрепление стоп, тренировка правильной осанки). В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка, ребристая доска

Месяц	Неделя	Задачи	Пособия
Март	1 неделя	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей к выполнению упражнений на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Часы: тик-так» (воспитание правильной осанки, внимания)	гимнастические скамейки, ребристая дорожка, мешочки с песком.
	2 неделя	Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Черепахи» (ползание, лазание – укрепление мышц живота, спины, позвоночника, конечностей)	гимнастические скамейки, ребристая дорожка, мешочки с песком.
	3 неделя	Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног, закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Сапожник».	гимнастические скамейки, ребристая дорожка, мешочки с песком
	4 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога.	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.

Месяц	неделя	Задачи	Пособия
Апрель	1 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле и стоя возле стула. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога	стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки.
	2 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	3 неделя	Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал.	доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры.
	4 неделя	Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Подвижная игра «Ласточка» (укрепление связочно-мышечного аппарата туловища, рук, координация движений)	шишки, «кочки», листы бумаги, карандаши.

Тематический план работы
2-й год обучения (дети 6-7 лет)

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Сентябрь	1 неделя	«Что такое правильная осанка»(обучающее) Дать представление о правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно» Подвижная игра «Веселые елочки»	Плакаты с изображением человека
	2 неделя	«Льдинки, ветер и мороз» Общеразвивающие упражнения без предметов Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на носках Игра «Ловкие ноги»	
	3 неделя	«Береги свое здоровье» Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята» Подвижная игра «Веселые елочки» Упражнение «Дерево» (укрепление мышечного тонуса)	
	4 неделя	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья» Разминка «веселые шаги» Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Теремок» Релаксация «Ветер»	Гимнастические палки, шапочки животных, султанчики

Месяц	неделя	задачи	Пособия
Май	1 неделя	Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги , полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость. Подвижная игра «Почтальон» (формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы)	доска
	2 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. Подвижная игра «Зоопарк» (формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движения).	гимнастическая стенка, маски животных
	3 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положении стоя. Подвижная игра «Ходим в шляпах» (формирование правильной осанки, равновесия, ловкости, координации движений).	гимнастическая стенка, шляпы
	4 неделя	Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Закреплять умение выполнять упражнения для рук, ног в положении стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру.	гимнастическая стенка.

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Ноябрь	**1 неделя**	«Зарядка для хвоста» Комплекс корригирующей гимнастики. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» Упражнение «Подтяни живот» Релаксация «Море»	Гимнастическая скамейка, мячи
	2 неделя	«Вот так ножки» Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) Комплекс статистических упражнений Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине	Гимнастическая скамейка, канат, палочки
	3 неделя	«Ребята и зверята» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. Релаксация под звучание музыки.	Ребристая дорожка, мячи
	4 неделя	«Пойдем в поход» Упражнение «Встань правильно» Игровое упражнение «Найди правильный след» Подвижная игра «Птицы и дождь» Игра «Ровным кругом»	Дорожка из следов

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Октябрь	**1 неделя**	«Почему мы двигаемся? » (познавательное) Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра «Кукушка» Релаксация «Лес»	Гимнастические палки
	2 неделя	«Веселые матрешки» Ходьба с выполнением упражнений для профилактики осанки и укрепления стоп. Комплекс общеразвивающих упражнений «Матрешки» Упражнение «Подтяни живот» Подвижная игра «Поймай мяч ногой»	Мячи
	3 неделя	«По ниточке» Упражнения с выполнением задания для профилактики осанки и укрепления стоп. Подвижная игра «Кукушка» Познакомить с элементами танца «По ниточке» Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	
	4 неделя	«Ловкие зверята» Комплекс корригирующей гимнастики. Самомассаж Подвижная игра «Обезьянки» Упражнение «В лесу»	

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Декабрь	1 неделя	«Веселые танцоры» Подвижная игра «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» Релаксация «Снег»	Мячи, платочки, канат
	2 неделя	Сюжетное занятие «На птичьем дворе» Разминка «Сорока» Комплекс корригирующих упражнений Упражнение «Ласточка»	Гимнастическая скамейка, палочки, ребристая дорожка
	3 неделя	Закрепление правильной осанки Подвижная игра «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» Подвижная игра «Поиграни и покружись -самым ловким окажись» Релаксация «Спинка отдыхает»	Обручи, мячи, веревка
	4 неделя	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику» Упражнение «Встань правильно» Комплекс упражнений на дыхание. Упражнение «Жмурки» Упражнение «Буратино»	Гимнастическая стенка, платочки, рейка, султанчики, снежники

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Январь	**2 неделя**	«Мальвина и Буратино» Ритмический танец «Кукла» Комплекс корригирующей гимнастики Упражнения для мышц ног. Упражнение «Буратино»	Ребристая дорожка, следы, гимнастические палки
	3 неделя	«Незнайка в стране Здоровья» Разновидности ходьбы и бега. Упражнение «Ровная спина» Упражнение «Здоровые ножки» Самомассаж Релаксация «Отдыхаем»	Гимнастическая стенка, дорожки со следами, камешки
	4 неделя	«Будь здоров» Упражнения Разминка «Дышите -не дышите» Игра «Прокати мяч» Упражнения со скакалками	

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Февраль	**1 неделя**	Закрепление правильной осанки Упражнение «Бег по кругу» Общеразвивающие упражнения (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Упражнение «Сборщик» (ребенок собирает пальцами ноги карандаши) Игра «Ходим в шляпах»	Гимнастическая стенка, шляпы, карандаши
	2 неделя	«Мы - куклы» Комплекс пластической гимнастики. Ритмический танец «Куклы» Подвижная игра «Ходим в шляпах» Релаксация «Куклы отдыхают»	Гимнастическая стенка, шляпа.
	3 неделя	«Мы- танцоры» Ритмический танец «Аэробика» Упражнения в и. п. стоя Упражнение «Делим тортик» Подвижная игра «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Ребристая дорожка, мячи, веревочка
	4 неделя	«Путешествие в страну Шаров» Упражнение «Надуем шары» (укрепление дыхания) упражнения на фитбол-мячах Подвижная игра «Закати мяч в ворота ногой» Релаксация «Шарик»	Фитбол-мячи, шары, ворота и мячи

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Март	**1 неделя**	*«Поможем Буратино»* Подвижная игра «Найди себе место» Ритмический танец «Аэробика» Самомассаж спины и стоп. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»	Массажный коврик, ребристая дорожка, платочки
	2 неделя	«У царя обезьян» Ходьба с различным выполнением заданий. Комплекс упражнений с гимнастическими палками Упражнение «Пройди через болото» Упражнение «Положи банан»	Гимнастические палки, игрушки-бананы, обручи
	3 неделя	«Отгадай загадки» Комплекс упражнений «Загадки» Упражнения на фитбол –мячах Подвижная игра «Заводные игрушки» Игра «Собери домик»	Фитбол-мячи, кубики
	4 неделя	Ходьба по кругу «Веселая маршировка» «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) Самомассаж «Рисунок на спине»	Кубики, ребристая дорожка, массажные коврики

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Апрель	1 неделя	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка» Комплекс пластической гимнастики Упражнение «Прыгалка» Танец ножек «Матрешки» Подвижная игра «Не урони»	Гимнастическая стенка, скакалки, мешочки с песком
	2 неделя	Упражнения с массажными мячами Самомассаж стоп. «Дорожка здоровья» Танец «Утят» Упражнение «Переложи бусинки» .Релаксация «Спокойный сон»	Массажные мячи, дорожки со следами, бусинки
	3 неделя	«Веселый колобок» Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений по кругу Упражнение «Скатаем колобок» Подвижная игра «Колобок и звери» Самомассаж массажными мячами	Массажные мячи, гимнастическая палка, бумага, маски животных
	4 неделя	«Цирк зажигает огни» Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Общеразвивающие упражнения «Силачи» (с мячом) Упражнение «Рисуем ногами» Подвижная игра «Карусель» Упражнения на дыхание и расслабление	Мячи, импровизированная карусель

Месяц	Неделя	Задачи и содержание работы	Пособия
Май	1 неделя	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия Закрепление ходьбы и бега по кругу с выполнение задания Общеразвивающие упражнения с обручами Подвижная игра «Пятнашки» Релаксация «Весна»	Обручи, мячи
	2 неделя	«Цветочная страна» Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей» Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах Упражнение «Колючая трава» Релаксация «Поливаем цветочки»	Фитбол-мячи
	3 недели	«В гостях у моря» Комплекс упражнений «Море» Игра «Отлив-прилив» Упражнение «Собери камушки» Игра «Спрыгни в море» Игра «Море волнуется»	Обручи, каменки, гимнастическая скамейка
	4 неделя	Диагностика осанки и стопы Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой? »	Плантограф, скамейка

Диагностика

Методики тестирования

Метод тестирования нарушения осанки

а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д. Ловейко

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 45є и зафиксировать положение.

тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) 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:

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 ДОУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, 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 делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца (смотреть приложение).

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.

Список используемой литературы.

1. Программа и методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении «Сибирячок» по редакцией Н.А.Бернацкой – Северск, 1998

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет – М, Новая школа, 1994

3. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

4. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

5. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМиД, 2003.

6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.

7. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.

8. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.

7. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.

9. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

10. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

11. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.

Программа составлена с учётом парциальной программы и методических рекомендаций по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении «Сибирячок» под редакцией Н.А.Бернацкой (опыт работы ДОУ № 59 г. Северска), с использованием методического пособия В.Л.Страковской «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет».

МБДОУ № 19, Суходолина Любовь Анатольевна, И.О.ЗАВЕДУЮЩЕГО
28.03.2022 07:28 (MSK), Сертификат № 6E342F0091AD9FBA4A6C61B274C27CE7