Галай Татьяна Евгеньевна
Подписан: Галай Татьяна Евгеньевна
Дата: 2021-09-09 10:50:45

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Утенок» комбинированного вида
Свердловская область, г. Верхняя Салда ул. Сабурова д.79

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 4 «Утенок»
№ 2 от 30.08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МАДОУ «Детский сад № 4
«Утенок» г. Верхняя Салда
_____ Т.Е.Галай
«30» 08 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыши»

Составитель:
инструктор
по физической культуре
О. А.Кораблева

2018 год

Структура программы:

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2 Цели и задачи реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности

1.3 Принципы и направления реализации программы

1.4 Характеристики особенностей физического развития дошкольников 4-7 лет

1.5 Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы физкультурно-оздоровительной направленности

1.6 Оценка результатов освоения Программы

II. Содержательный раздел

2.1 Описание содержания программы «Крепыши»

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

2.3 Особенности взаимодействия инструктора физической культуры с семьями воспитанников

2.4 Перспективно – тематический план

III. Организационный раздел

3.1 Организация предметно-пространственной среды

3.2 Режим дня и распорядок

3.3 Материально-техническое обеспечение

3.4 Методическое обеспечение

3.5 Планирование образовательной деятельности

Список литературы

Приложения

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н.. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания». Программа «Крепыши» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов. Программа «Крепыши» разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании» в российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г.);
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049-13, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26);
4. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования»;

   Программа спроектирована с учётом:
   - Примерной основной образовательной программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);
   - Образовательных потребностей участников образовательных отношений;
   - Возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей и интересов воспитанников.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Общие задачи:

Оздоровительные:

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

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
-закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

Воспитательные:

- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
-корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3 Принципы и направления организации программы

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего образовательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия – детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

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

Основные направления профилактической работы:

1. Первичный мониторинг детей в начале учебного года проводится для всех дошкольных возрастных групп с целью выявить отклонения в физическом развитии детей (в том числе плоскостопия и вялой осанки). Для этого используется плантографический метод В.А.Яралова-Яраланца - один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния. Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.
2. Формирование групп детей для физкультурно-оздоровительных занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

3. Подбор комплекса упражнений для работы с детьми по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
4. Мониторинг свода стопы у детей одной группы, занимавшихся в течение 3 лет.
5. В конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей программой.
6. Организация работы с родителями:

а) индивидуальные и групповые консультации 1 раз в месяц или по запросу родителей.

1.4 Особенности физического развития дошкольников 4-7 лет

Дети 4-5 лет

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5 – 7 см, массы тела – 1,5 – 2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статической позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

Органы дыхания. Если у детей 2 – 3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 – 1000 см3), причем у мальчиков она больше чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей значительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому не увеличивающаяся к 4 – 5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 – 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушение координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Дети 5-7 лет

У дошкольников 5-7 лет происходит усложнение двигательных навыков – улучшается согласованность движений, в ходьбе и беге они доводятся до автоматизма. Ребенку становятся доступнее упражнения в равновесии; он успешно осваивает лазанье по гимнастической стенке, лестнице – стремянке; метание на дальность и в цель; прыжки в длину и в высоту с разбега. Езда на велосипеде становится обычным занятием. Появляются выразительность, плавность и точность в движениях. В этом возрасте деятельность детей становится все более сознательной. Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела – 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

В 4-7 лет происходит становление координационных механизмов двигательной функции, появляется возможность тонких дифференцировок в движениях, легко образуются новые условные двигательные рефлексы. Исследования показали, что в возрасте от 5 до 12 лет ребенок приобретает до 90 % всех двигательных навыков и умений. Психологи утверждают, что чем больше простых двигательных навыков в этом возрасте осваивает человек, тем легче ему в дальнейшем освоить более тонкую и сложную координацию и специальную технику спортивных упражнений.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабые мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество пред мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию инструктора по физической культуре.

В период развития ребенка увеличивается мышечная сила, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и равномерно на протяжении всего дошкольного возраста. Ученые установили, что наиболее высокий темп развития относительной силы различных групп мышц происходит в 6-7 лет.

Скоростные способности воспитываются обычно в игре, за счет выполнения двигательных действий. При развитии быстроты важное место занимает частота (темп) движений, которая к подростковому возрасту увеличивается в 3-3,5 раза. В дошкольном возрасте быстрота медленно прогрессирует, достигая наибольшего эффекта в 9-13 лет.

Взаимосвязь в развитии быстроты и силы довольно полно проявляется в скоростно-силовых упражнениях: в прыжках в длину с места и в высоту. Результаты в прыжках в длину с места к 6 годам превосходят вдвое результаты 3-4-летних детей.

При проведении общеразвивающих упражнений инструктор учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных

реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от взрослого. Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 (кубических) см., но она зависит от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 (кубических) дц. воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велики, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют "возрастом двигательной расточительности".

1.5 Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы «Крепыши»

Требования к уровню подготовки воспитанников средней возрастной категории детей от 4 до 5 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники средних групп, должны достигнуть к концу учебного года:

1. Иметь осознанное представление о своем организме, а в частности о ЗОЖ.
2. Знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.

3. Правила личной гигиены. При нарушении плоскостопия на занятиях лечебной гимнастикой дети занимаются босиком.
4. Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Знать правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять упражнения на расслабление.
8. Выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Иметь представление о необходимости в специальных корригирующих упражнениях.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять 1 -3 упражнения на перестроение.

Требования к уровню подготовки воспитанников старшей возрастной категории детей от 5 до 6 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники средних групп, должны достигнуть к концу учебного года:

1. Знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
3. Правила личной гигиены.
4. принимать и удерживать правильную осанку у стены.
5. Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
6. Правильно стоять у гимнастической стенки.
7. Выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление.
8. Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
9. Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
10. Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
11. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
12. Уметь выполнять упражнения на перестроение.
13. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Требования к уровню подготовки воспитанников подготовительной группы возрастной категории детей от 6 до 7 лет.

В результате профилактики нарушений воспитанники 6-7 лет должны достигнуть к концу учебного года:

1. Знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно.
2. Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.

3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
4. Личной гигиены и закаливания организма
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря.
6. Делать самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
7. Уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены.
8. Сохранять правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
9. Правильно стоять у гимнастической стенки.
10. Выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление.
11. Выполнять различные упражнения в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.
12. Выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику.
13. Самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения.
14. Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
15. Уметь выполнять все упражнения на перестроение.
16. Уметь самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры.
17. Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни.
18. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

1.6 Оценка результатов освоения программы

Мониторинг физической подготовленности дошкольников
Способы проверки знаний, умений и навыков
у детей от 4-5 лет (средняя группа)

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	**Силовая выносливость мышц.**	**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки,	**Шея** 35 секунд **Живот** 30 секунд **Спина** 35 секунд Мальчики: 3,3 – 5,1 Девочки: 5,2 – 8,1 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30

		ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	
2.	**Проверка координации** **- справа;** **- слева.**	**Цель:** выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 5 – 6 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	**Силовая выносливость мышц.**	**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	**Шея** 60 секунд **Живот** 55 секунд **Спина** 60 секунд Мальчики: 7,0 -11,0 Девочки: 9,4 – 14,0 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30
2.	**Проверка координации** **- справа;** **- слева.**	**Цель:** выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение,	

		основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 6 – 7 лет

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	**Силовая выносливость мышц.**	**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. **Цель:** Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	**Шея** 60 секунд **Живот** 55секунд **Спина** 60 секунд Мальчики: 40 - 60 Девочки: 50 - 60 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30
2.	**Проверка координации** **- справа;** **- слева.**	**Цель:** выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	

II. Содержательный раздел

2.1 Описание содержания программы «Крепыши»

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с ФГОС ДО.

Программа разработана для работы с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Занятия физкультурно-оздоровительной направленности проводятся в трех возрастных группах:

1группа – дети от 4-5 лет

2группа – дети от 5-6 лет

3 группа- дети от 6-7 лет

Курс рассчитан на восемь месяцев (с октября по май)

Планирование работы и распределение материала осуществляется по кварталам. Занятия с детьми проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: дети 6-7 лет – 30 мин; дети 5-6 лет – 25 мин.; дети 4-5 лет – 20 мин.

Курс физкультурно-оздоровительных занятий подразделяется на три периода:

- вводный – 1 месяц, (5 занятий)
- основной – 6 месяцев (до 22 занятий)
- заключительный – 1 месяц (до 5 занятий).

Формы организации занятий:

а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)

б) мотивационно - игровые занятия;

в) тренировочные занятия с использованием тренажеров.

Занятия по профилактике нарушений осанки начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на вырабатывание правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением. В разных возрастных категориях проводится контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников. На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке. На каждом этапе подготовки определяются:

— уровни индивидуального физического развития,
— функциональное состояние организма,
— работоспособность при нарушении осанки

— соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление, постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики.

Дозирование физической нагрузки на занятиях варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников:

а) средняя группа – подготовительная часть занятия длится 6 минут, основная часть занятия – 12 минут, заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

б) старшая группа - подготовительная часть занятия длится 3-4 минуты, основная часть занятия – 15–18 минут, заключительная – 3 минуты. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

в) подготовительная группа - подготовительная часть занятия длится 4 – 5 минут, основная часть занятия – 15 повторений в зависимости от недельного цикла плавно снижается - 18- 20 минут , заключительная – 3-5 минут. При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений, количество предметов (гимнастические палки, фитбольные мячи и др.), в зависимости от количества занятий, к концу основной части детям даются подвижные игры средней подвижности.

Занятия физкультурно-оздоровительной направленности начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанное отношение к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Достигаются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваться применять ортопедическую обувь в повседневной жизни каждого ребенка.

Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется мышечно-связочный аппарат стопы. На занятиях дается возможность получать профилактический эффект при различных нарушениях ВУС и ВРС.

— Постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики плоскостопия.

— Детям с плоскостопием противопоказано ходить на внутренней стороне стопы, дозирование физической нагрузки на занятиях варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников.

Правила подбора оздоровительных упражнений при проведении занятий.

Требование бережного отношения к состоянию опорно – двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжках, метании и выполнении общеразвивающих упражнениях. Методика профилактико–коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил. Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника.

Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с перезагибанием в шейном отделе позвоночника в передне – заднем направлении;

- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;

- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости;

- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы. Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

Реализация программы

Объект управления	Целостный процесс практико - ориентированного обучения детей	
Цель обучения	Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста.	
Стиль обучения	Личностно – ориентированный с доминированием организационной и стимулирующей функций, демократический стиль.	
Мотивационно-смысловые позиции	Педагога -открытость -диалог -содействие -сотрудничество -обеспечение условий решения проблем ребенка	Обучаемых -личная мотивированность на образовательную деятельность
Характер организации образовательной деятельности	Превалирование специальных и общих методов профилактики нарушений осанки и плоскостопия	
Характер и формы педагогического взаимодействия и отношения	Субъект – субъектные отношения, партнерское взаимодействие в достижении цели	
Контроль и оценка	Ориентация на личностную и оздоровительную ценность результатов образовательного процесса. Сравнение успехов ребенка с предыдущим уровнем его навыков и умений.	

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Описание основных методов обучения.

В процессе проведения занятий используются разнообразные методы обучения и воспитания. Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Во время работы используются следующие методы и приемы:

1) наглядные методы – показ упражнений, имитация, зрительные ориентиры, наглядные пособия (карточки, плакаты с различными и.п.), для развития наглядно–образного восприятия. Создается зрительное слуховое, мышечное представление о движении;

2) словесные методы – объяснение, описание, команды, пояснения, названия упражнений, рассказ, беседа. Обращение к сознанию детей помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

3) практические методы – повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме, эстафеты малой подвижности. Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

4) игровые методы - проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр;

5) организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом. Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

В занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки включаются:

1) дыхательная гимнастика;
2) релаксация;
3) гимнастика для развития мелкой моторики;
4) точечный массаж, гимнастика для профилактики нарушений зрения;
5) ходьба по дорожке « здоровья»;
6) мешочки с песком, набивные мячи для укрепления мышц брюшного пресса и спины;
7) массажеры;
8) тренажеры.

При организации профилактической работы у детей развивается двигательная активность, пространственная ориентировка, координационные способности: зрительного, слухового и моторного анализаторов, а так же прививаются такие качества, как организованность, инициативность, творчество и самостоятельность, чувство товарищества и взаимовыручки, умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками как на занятиях, так и в группе.

Методика гимнастики при различных видах нарушения осанки на занятиях:

1. **Сутуловатость**

Задачи гимнастики:

1) Укрепление ослабленных мышц туловища;
2) Растягивание мышц передней поверхности туловища;
3) Увеличение подвижности позвоночника.

2. Круглая спина

Задачи гимнастики:

1) Профилактика имеющегося дефекта осанки;
2) Укрепление гипотоничных мышц спины;
3) Расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки;
4) Профилактика шейного и поясничного лордоза.

3. Кругловогнутая спина

Задачи гимнастики:

1) Уравновешивание тонуса мышц передней и задней поверхностей туловища и нижних конечностей;
2) Уменьшение угла наклона таза;
3) Укрепление мышц брюшного пресса;
4) Увеличение подвижности грудной клетки.

4. Плоская спина

Задачи гимнастики:

1) Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза);
2)Общее укрепление гипотоничных мышц туловища;
3) Укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра;
4) Увеличение угла наклона таза.

Тест-диагностика для выявления нарушений осанки.

При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. Она с возрастом изменяется, так как процесс формирования еще не завершен. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей исследуется не только в статическом, но и в динамическом состоянии. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их.

Данное тестовое обследование проводится инструктором по физической культуре: зная особенности нормальной осанки детей обследуемого возраста, осматривает ребенка и отвечает на десять вопросов теста, подчеркивая «да» или «нет» в тестовой карте каждого ребенка. Исследования проводятся в положении стоя. Ребенок принимает естественную, привычную для него позу.

Порядок осмотра.

Осмотр в фас, руки вдоль туловища – определяется форма ног (нормальная, О и Х – образная), положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног,(нормальная, О и Х-образная), ось пяток (вальгусная или нет).

Осмотр сбоку (поза сохраняется) – определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.

Осмотр спины (поза сохраняется) – определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног (нормальная, О или Х-образная, ось пяток (вальгусная или нет).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушения походки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

(по Г.Н.Сердюковской).

1. Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью.	**ДА**	**НЕТ**
2. Голова, шея отклонены от средней линии, плечи, лопатки, таз установлены несимметрично.	**ДА**	**НЕТ**
3. Выраженная деформация грудной клетки – грудь «сапожника», впалая, «куриная».	**ДА**	**НЕТ**
4. Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника: шейного лордоза, грудного кифоза, поясничного лордоза.	**ДА**	**НЕТ**
5. Сильное отставание лопаток «крыловидные лопатки».	**ДА**	**НЕТ**
6. Сильное выступание живота (более 2 см от грудной клетки).	**ДА**	**НЕТ**
7. Нарушение осей нижних конечностей (О или Х-образные).	**ДА**	**НЕТ**
8. Неравенство треугольников талии.	**ДА**	**НЕТ**
9. Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	**ДА**	**НЕТ**
10. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная».	**ДА**	**НЕТ**

Осанку можно считать правильной при наличии следующих признаков:
- оси туловища и головы расположены на одной вертикали перпендикулярно площади опоры;
- плечи расположены симметрично, развёрнуты и слегка опущены, лопатки прижаты к рёбрам;
- грудная клетка цилиндрическая, коническая или плоская, несколько выступающая;
- живот плоский или умеренно выпуклый;
- изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости умеренно выражены;
- ноги прямые, тазобедренный и коленные суставы разогнуты;
- стопы нормальной формы.

Основными факторами, определяющими осанку, являются:
- строение скелета;
- связочный аппарат и силы эластического сопротивления ткани;
- активные мышечные силы;
- тонические установочные рефлексы.

2.3 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи родителей, работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы в детском саду, не может быть успешной. Родителей необходимо побуждать следить за здоровьем своих детей и физическом развитии.

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

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Родители знакомятся с комплексами по профилактике плоскостопия и осанки в домашних условиях. Результаты работы в ДОУ демонстрируются на родительских собраниях, отрытых занятиях. Разработаны памятки-рекомендации, стенды с консультациями.

Требования к взаимодействию с сотрудниками

- Оптимизация двигательного режима в дошкольном учреждении.
- Профилактика заболеваний опорно- двигательного аппарата.
- Обеспечение единообразия требований педагогов и родителей в процессе воспитания детей.
- Педагогический контроль за положением тела во время режимных моментов.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
- Обеспечение условий для овладения детьми жизненно важными двигательными навыками.

III. Организационный раздел

3.1 Организация предметно-пространственной среды

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

Предметно-игровая среда в спортивном зале включает в себя:

- Инвентарь и материалы:
- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
  - Утяжеленные мячи;
  - Скакалки;
  - Мешочки с песком;
  - Гантельки;
  - Кегли;
  - малые кубы;
  - Дуги;
  - Мячики-ежики;
  - Массажные дорожки и коврики;
  - Гимнастические маты;
  - Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

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

3.2 Требования к режиму работы

Занятия по дополнительному образованию для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон. Их проводят: для детей 4-5 лет 1 раз в неделю продолжительность не более 20 мин., для детей 5-6 лет 1 раз в неделю продолжительностью не более 25 мин., для детей 6-7 лет 1 раз в

неделю продолжительностью не более 30 мин. Количество детей в группе до 10 человек. Во время организации оздоровительного процесса соблюдается режим, нормы и правила охраны жизни и здоровья детей. (Инструкция «По охране труда для инструктора по физической культуре») Дети занимаются в спортивной форме босиком.

Периоды обучения.

	Задачи		Кол-во
Подготовительный период	Сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	
	Октябрь – ноябрь	Воспитание сознательного отношения к занятиям. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. Обучение специальным корригирующим упражнениям. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног). Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами – массажёрами.	8
Основной период	Декабрь – февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи – массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	12
Заключительный период	Март – май	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости.	12

		3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	
Всего			32

3.3 Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Обруч большой	70 см	5
	Доска гладкая с зацепами	250*20*3	1
	Дорожка с ребристой поверхностью	150*30	1
	Дорожка-змейка (канат)	600*3	1
	Коврик массажный	75*70	3
Для прыжков	Мяч	10	10
	Мат гимнастический	200*100*7	2
Для катания, бросания, ловли	Кегли шт.		10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200	10
	Мяч резиновый	10	10
	Дуги	Высота 45	5
	Гимнастическая скамейка		2
Для общеразвивающих упражнений			
	Платочки		15
	Мяч массажный	8-10	10
	Палка гимнастическая короткая	75-80	10
	Флажок		10
	Кубики		10
	Гантели полые детские		5
	Обручи	50-60	10
Для профилактики плоскостопия	Массажная поверхность – Ёлочка, Фруктовик, Волна, Островок		13
	Палочки разных диаметров		
	Дорожка со следочками		1

	Мелкие предметы		
	Ведёрко-перевёртыш		8
Для музыкального сопровождения	магнитофон		1
	Бубен		1
Плантограф		1	

3.4 Методическое обеспечение программы

1. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

2. Конспекты занятий

3. Плантограф.

3.5 Перспективно – тематический план по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 4 до 5 лет

Профилактика нарушений осанки

Сентябрь

Тема	**Примерное содержание**	**Оборудование**	**Сопутствующие виды деятельности**
1 неделя Тема №1: «Будем здоровы»	Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Следить за прямой спиной ребенка, стоя у стены
2 неделя №2 «Догони мяч»	Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.	Гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	
3 неделя Тема №3 «Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
4 неделя Тема №4 «Докати мяч»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1 «Гуси, гуси – га-га-га»	Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи, Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастические палки. Шаблоны с отпечатками стоп. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	Повторять массаж стопы Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз. При выполнении, каких – либо упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой (голова не проваливается в плечи), лопатки сведены.
2 неделя Тема №2 «Ходи правильно»	Укреплять мышечно – связочный аппарат.		
3 неделя Тема №3 « Гномики – карандаши»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек		
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.		

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастические палки. Гимнастическая стенка. Шаблоны с отпечатками стоп. Гимнастическая скамейка. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	Повторять массаж стопы Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз. При выполнении, каких – либо упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой (голова не проваливается в плечи), лопатки сведены.
2 неделя Тема №2 «Каток»	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Учить детей перекатыванию из исходного положения («лежа на животе»). Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки		
3 неделя Тема №3 « Аист»	Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.		
4 неделя Тема №4« Великан»	Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема № 1«Гуси, гуси –га-га-га» Занятия № 1-5	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком	Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п .
2 неделя Тема № 2«Ходи правильно» Занятия №6-10	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.	Карандаши, гимнастические обручи,	
3 неделя Тема № 3« Гномики – карандаши» Занятия №11-15	Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г. Резиновые шарики или мячики.	
4 неделя **Тема № 4** «Раскатаем тесто» Занятия №16-20	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом		

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема № 1«Не расплескав воду»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.	Повторять упражнения у стенки не более 1 минуты
2 неделя Тема № 2« Правильно двигайся»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.	
3неделя Тема № 3«Отдыхай и расслабляйся»	Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.	
4 неделя Тема № 4 «Держи равновесие»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Фитбольные мячи	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Наши пяточки устали»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.	Гимнастические коврики Гимнастическая стенка, мешочки с песком.	Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п.
2 неделя Тема №2 «Медвежата-поварята»	Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы). Маты, гимнастические коврики	
3неделя Тема №3«В лесу»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.		
4 неделя Тема №4 «Барсуки и лежебока»	Учиться удерживать равновесие и координацию. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться		

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки Коврики, маты. гимнастическая скамейка. Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	Повторять игровые упражнения «Великан и другие».
2 неделя Тема №2 «Дышим легко и тихо»	Овладевать навыком медленного бега. Обучать детей дыхательным упражнениям		
3неделя Тема №3«Перелезь через овраг»	Учить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.		
4 неделя Тема №4 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Веселые медвежата»	Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. .	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)	
2 неделя Тема №2 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке.	Гимнастическая скамья(высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3« Веселые грибочки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
4 неделя Тема №4 «Приподними и ухвати»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Колобки вперед»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).	оценить осанку у каждого занимающегося играть в малоподвижную игру «Часовые и разведчики» Домашнее задание на каникулы. Подведение итога года.
2 неделя Тема №2 «Знакомство с птицами»	Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка». Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Отработка общеразвивающих упражнений : «Куры на месте, раскатаем тесто».	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.	
3неделя Тема №3«Живой уголок»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка. Игра малой подвижности: «Кто дольше». Оценить осанку у каждого занимающегося	Гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц). Гимнастическая скамейка-высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	
4 неделя Тема № 4 «В зоопарке» «Подведение итогов»	Проверить усвоенный материал у ребят. Диагностика на конец учебного года. Рассчитать по диаграмме уровень ФР.		

Перспективно – тематический план
по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 5 до 6 лет

Профилактика нарушений осанки

Сентябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Следи за осанкой»	Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипототоничных мышц спины.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Сбор яблок»	Учить детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча. Воспитывать упорство в достижении цели.	3 дуги, мячи, узкая дорожка, гимнастические скамейки	
3неделя Тема №3«Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
4 неделя Тема №4 «Собери мячи»	Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки и гимнастические палки, мячи.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы
Профилактика нарушений осанки

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Вини – пух и Пятачок»	Учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину. Упражнять в ходьбе по ребристой доске.Укреплять мышечно – связочный аппарат.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Зайки - попрыгайки»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	
3неделя Тема №3« Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто»	Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.		

Профилактика нарушений осанки

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Научить детей в правильном раскатывании резинового или пластмассового шарика стопами на месте и в движении.	Гимнастическая стенка. Шаблоны с отпечатками стоп. Гимнастическая скамейка. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Каток»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.		
3неделя Тема №3« Аист»	Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		
4 неделя Тема №4 «Великан»	Упражнять в сведении и разведении пяток		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Ходи правильно»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Резиновые шарики или мячики. Гимнастическая стенка, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г. Гимнастические коврики Гимнастическая скамья(высотой 35см), обручи – 5 штукмузыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы). Маты, гимнастические коврики.	Повторять пройденные упражнения с карандашами. Делать домашнее задание
2 неделя Тема №2 «Зайки - попрыгайки»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.		
3неделя Тема №3« Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.		
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.		

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Не расплескав воду»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки	
2 неделя Тема №2 «Правильно двигайся»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.	Коврики, маты	
3неделя Тема №3«Отдыхай и расслабляйся»	Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться		
4 неделя Тема №4 «Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учиться удерживать равновесие и координацию.	Шведская лестница.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Наши пяточки устали»	Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.	
2 неделя Тема №2 «Медвежата-поварята»	Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Гимнастические палки, скамейки. Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
3неделя Тема №3«В лесу»	Развивать любовь к природе, чувство товарищества.		
4 неделя Тема №4 «Барсуки и лежебока»	Упражнять в правильном разведении и сведении стоп,« велосипед», с гимнастическими палками, карандашами.	Коврики, маты, гимнастические палки.	

Профилактика нарушений осанки

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.	
2 неделя Тема №2 «Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям	Маты, коврики, гимнастические палки, скамейки.	
3неделя Тема №3«Перелезь через овраг»	Овладевать навыком медленного бега Учить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
4 неделя Тема №4 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Веселые гусята»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – звуки природы)	
2 неделя Тема №2 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи».	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3«Веселые гномики»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	
4 неделя Тема №4 «Приподними и отнеси	Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. Совершенствовать ходьбу по рейке.		

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Колобки вперед»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).	Домашнее задание на каникулы. Подведение итога года, оценить осанку у каждого занимающегося Проверить усвоенный материал у ребят. Диагностический анализ и срез к концу учебного года.
2 неделя Тема №2 «Знакомство с птицами»	Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.	
3неделя Тема №3«Живой уголок»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).	
4 неделя Тема №4 «В зоопарке»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка. Игра малой подвижности: «Кто дольше».	Гимнастическая скамейка-высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги, 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка Полоса препятствий.	

Перспективно – тематический план

по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 6 до 7 лет

Сентябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Следи за осанкой»	Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипототоничных мышц спины.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, футбольные мячи. 3 дуги, мячи, узкая дорожка, гимнастические скамейки, футбольные мячи. Гимнастические скамейки и гимнастические палки. Гимнастические скамейки и гимнастические палки, мячи.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Повторять метание в цель резиновым мячиком , по 5-6 раз каждый.
2 неделя Тема №2 «Сбор яблок»	Обучать детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча.		
3неделя Тема №3«Попади мячом в цель»	Воспитывать упорство в достижении цели. Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке.		
4 неделя Тема №4 «Собери мячи»	Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями. Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы
Профилактика нарушений осанки

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Гусеница»	Учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мячи. Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастическая стенка. Гимнастические коврики и маты. Маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Волна»	Закрепить навык ходьбы по ребристой доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат		
3неделя Тема №3«Работай в парах»	Выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе, учиться ходить по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Обучать передачам в парах с набивным мячом. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.		
4 неделя Тема №4 «Часики»	Учить сгибанию – разгибанию ног и обучать выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки.		

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Учить детей перекатыванию из исходного положения лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки.	Гимнастические коврики. Гимнастическая стенка. Маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	
2 неделя Тема №2 «Качалочка»	Учить группировке, качание на спине до 1 минуты. Упражнять мышцы плеч, груди, живота и таза. Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		
3неделя Тема №3«Полумост»	Учить детей, сохраняя правильную осанку, выполнять поднимание туловища до положения «полумост».		
4 неделя Тема №4 «Пружинка»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Ходи правильно»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Резиновые шарики или мячики. Гимнастическая стенка, мешочки с песком.	
2 неделя Тема №2 «Гномики - карандаши»	Закрепить упражнения на захватывание пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течениие 20-30 сек.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
3неделя Тема №3«Покатаем мяч»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Гимнастические коврики, мячи. музыкальное сопровождение, Маты, гимнастические коврики.	
4 неделя Тема №4 «Растягивание»	Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на растягивание в парах и в группе, лежа на полу.	Маты, гимнастические коврики, фитболы.	

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Футбольные ушки»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футбольных мячах.	Маты, гимнастические коврики, фитболы.	
2 неделя Тема №2 «Сова и черепаха»	Обучить кивательным упражнениям.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки. музыкальное сопровождение, Маты, гимнастические коврики.	
3неделя Тема №3«Жучок на спине»	Учить перевертыванию рывком со спины перевертываться на бок, а затем встать на локти и колени.		
4 неделя Тема №4 «Держи равновесие, малютка, кто там?»	Закрепить игры – упражнения для формирования правильной осанки.	Шведская лестница, коврики, гимнастические маты, стульчики.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема№1«Кабанчики»	Обучить упражнению тяжелой ходьбе на пятках с гимнастической палкой, упражнять в сведении и разведении пяток в положении сидя.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.	Поднимать мяч стопами ног
2 неделя Тема №2 «Мишки»	Обучать неуклюжей ходьбе на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске.	Гимнастические палки, скамейки.	
3неделя Тема №3 «Обезьянки»	Упражнять в захвате малого мяча ступнями ног.	Малые гимнастические мячи.	
4 неделя Тема №4 «Колокольчик»	Обучать в правильном захвате пальцами ног веревочки, на которой висит колокольчик.	Веревка, колокольчик	

Профилактика нарушений осанки

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Прочувствуй свой организм»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка. Маты, коврики. Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см, мяч.	
2 неделя Тема №2«Дышим умеренно и спокойно»	Овладевать навыком полуприсяда, сохраняя правильную осанку. Обучать детей дыхательным упражнениям		
3неделя Тема №3«Черепашки»-подвижная игра средней интенсивности»	Обучать детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.		
4 неделя Тема №4 «Охотники и утки»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Космонавты»	Обучать детей космонавтике, знать названия ракетодромов и говорить свои маршруты. Обучать детей прогулке в «космос».	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обруч, начерченные треугольники» ракетодромы»	Работать над мелкой моторикой.
2 неделя Тема №2 «Лягушата-поварята»	Совершенствовать игры – упражнения прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) « по - лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по ребристой доске.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3«Весело работаем»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
4 неделя Тема №4 «Приподними и убеги»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Птички и клетка»	Совершенствовать игру – упражнения на внимание и правильную ходьбу. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист».	Гимнастические маты. Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).	Домашнее задание на каникулы. Подведение итогов года, Диагностический анализ и срез к концу учебного года
2 неделя Тема №2 «Ловишки-перебежки»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Воспитывать у детей самосознание и чувство товарищества.	Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги, 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	
3неделя Тема №3«Кто ниже?»	Совершенствование общеразвивающих упражнений. Игры – эстафеты малой подвижности.		
4 неделя Тема №4 «Мы здоровые ребята»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Полоса препятствий.	

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012 № 273 ФЗ;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

3. Постановление от 15 мая 2013г. № 26. Об утверждении СанПин 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

4. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. М.:ТЦ Сфера, 2007. – 48 с.;

5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.;

6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 224 с.;

7. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет/ авт.сост. Е.И. Подольская.- Волгоград: Учитель, 2010.-143 с.;

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 128 с.;

9. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений.;

10. Сайт Мир книги. ру.