

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

«Йошкар-Ола се 47-ше №-ан
«Ю орто» йочасад»
муниципал бюджет
школ дечончычсо
туныктымотӱнеж

Муниципальное бюджетное дошкольно-
образовательное учреждение
«Детский сад № 47
«Чудо-остров» г. Йошкар-Ола»


424038, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б,
тел. 8 (8362) 34-19-47, 8 (8362) 34-18-47, эл. почта: chudo-ostrov47@mail.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от 25 августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский
сад № 47 «Чудо-остров»
г. Йошкар-Ола» Е.Б. Еремина
25 августа 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»
 Ю.Н. Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТОПТЫЖКА»**

ID программы: 2508

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: младшая, средняя, старшая группы (3-6 лет)

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Юлия Анатольевна
инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров»

г. Йошкар-Ола
2022г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 Общая характеристика программы/ пояснительная записка.
- 1.2 Цели и задачи программы.
- 1.3 Объем программы.
- 1.4 Содержание программы.
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Календарный учебный график
- 2.3 Условия реализации Программы
- 2.4 Формы, порядок текущего контроля
- 2.5 Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7 Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топтыжка» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 47 г. Йошкар-Олы «Чудо-остров».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: обусловлена тем, что в настоящее время перед Дошкольными образовательными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего. Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Отличительные особенности программы:

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает

основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Адресат программы: программа рассчитана на обучение детей.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый

Режим занятий: периодичность 1 раз неделю во второй половине дня.

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа
3-4 года (младшая группа)	15 минут
4-5 лет (средняя группа)	20 минут
5-6 лет (старшая группа)	25 минут

Длительность занятий варьируется в зависимости от возраста детей и не превышает время, предусмотренное «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами»

Особенности организации образовательного процесса: Форма реализации образовательной программы подразумевает проведение групповых занятий в группах одного возраста, предполагаемая наполняемость групп 10-15 человек. Особенности набора детей: набор детей производится на основании заявления родителей (законных представителей). А также допустимо принимать детей в течение учебного года по желанию родителей и исходя из возможностей

1.2 Цели и задачи программы:

Цель программы: Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Основные 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);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

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

1.3. Объем программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы- 32 учебных часа

1.4 Содержание программы:

Содержание программы для детей 3-4 лет (младшая группа)

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Упражнять в ходьбе на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом	Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу. Легкий бег на носочках. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек. II. Общеразвивающие упражнения на стульчике, комплекс № 1 -Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой набивной мяч. - Лазание по гимнастической стенке. П/и «Зайцы в огороде» III. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске. Легкий бег.	Кубики, гимн. палки, стульчики, набивные мячи, гимн. лестница, массажные коврики, ребристая доска.
	Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании	I. Ходьба на носках, мелким и широким шагом. Ходьба по массажным коврикам. Бег на носках змейкой. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 1 с мячом - Ходьба на четвереньках по гимн. лестнице.	Массажные коврики, мячи, гимн. скамейка, гимн. лестница, набивные мячи.

		- Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через набивные мячи. П/и «Зайцы и волк» III. Игра м/п «Море волнуется»	
Ноябрь	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы; упражнять в сведении и разведении пяток; учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев;	Комплекс №2 I. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «гусиным шагом». Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Ходьба в колонне. Бег. II. Общеразвивающие упражнения, «Утята» П/и «Полоса препятствий» (- подлезание под дугу, - перепрыгивание через бревно, - ползание по-пластунски). III. Ходьба. Массаж стопы..	Гимн. скамейки, гимн. стенка, обручи, роликовые массажеры.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
Декабрь	Упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке; - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске	Комплекс №3. I. Ходьба на носках в среднем темпе с переходом на бег. Ходьба на наружном своде стопы; по гимнастической палке; крадучись (с постановкой ноги с носка на всю ступню). II. Общеразвивающие упражнения, «Поход» - Ходьба по гимн. скамейке с приседанием; - Прыжки на гимн. скамейке «лягушата». III. П/и. «Резвый мешочек» Ходьба по рейке гимн. скамейки, по ребристой доске, по массажному коврику	Гимн. палки, гимн. скамейки, ребристая доска, массажные коврики
	Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, с	I. Ходьба по мешочкам, по массажным коврикам, по канату, скрестным шагом прямо. Бег на	Массажные коврики, мешочки с

	«подошвенным сгибанием стопы»; упражнять в разгибании и сгибании стоп поочередно.	носках. II. Общеразвивающие упражнения, - Ходьба по гимн. скамейке с опусканием на колено. - Подлезание под дуги разной высоты. III. Игра м/п «Запрещенное движение», ходьба.	наполнителем, гимн. скамейки, дуги.
Январь	Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу; учить лазанию по наклонной гимнастической лестнице, ходьбе на носках по наклонной плоскости.	Комплекс №4 I. Ходьба и бег на носках. Ходьба по веревке приставным шагом вперед. Ходьба на наружных краях стопы. Легкий бег. II. Общеразвивающие упражнения, на стульчиках. - Лазание по наклонной гимн. лестнице с переход на пролет гимн. стенки - Ходьба на носках по наклонной доске; П/и «Лиса в курятнике». III. Ходьба.	Стульчики, гимн. лестница, стенка, наклонная доска, гимн. скамейки.
	Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом	I. Ходьба на носках. Ходьба в глубоком приседе. Бег. II. Общеразвивающие упражнения, «Со снежками» (малым мячом) - Ходьба по рейке гимн. скамьи приставным шагом прямо и боком. - Ползание на четвереньках через тоннель П/и «Медведь и пчелы» III. Игра м/п «Хитрые белки». Ходьба.	Малые мячи, скамья с рейкой, тоннель, гимн. стенка, шишки.
Февраль	Закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками.	Комплекс №5. I. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной доске вверх. Ходьба по массажным коврикам. Бег. II. Общеразвивающие упражнения, «Матрешки» - Упр.: «Кто быстрее перенесет бумагу пальцами ног», - Упр.: «Кто быстрее соберет комочки», - Упр.: «Кенгуру»	Доска, массажные коврики, комочки бумаги, корзины

		П/и «Перелет птиц» Ш. Игра м/п «Тик-так». Ходьба.	
	Учить прыгать с опорой руками на скамейку – ноги вместе (на скамейке), ноги врозь (по разные стороны скамейки); продолжать учить ходьбе скрестным шагом	. I. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом боком. Бег на носках. II. Общеразвивающие упражнения, с гимн. палкой - Упр. «Лягушка» - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с одноименной координацией. П/и «Не оставайся на полу» Ш. Массаж стоп массажными валиками. Ходьба.	Гимн. палки, скамейка, гимн. стенка, массажные валики.
Март	Учить балансировать на набивном мяче; закрепить умение перепрыгивать через валики с одной стороны на другую, опираясь руками; совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на ступню.	Комплекс №б I. Ходьба на носках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба по канату боком приставным шагом. Легкий бег на носочках. II. Общеразвивающие упражнения, - Балансирование на набивном мяче, - Упр. На гимн. скамье «Кенгуру». П/и «Быстро возьми» Ш. Ходьба крадучись. Имитационная ходьба.	Канат, мячи, гимн. палки, шишки, гимн. скамья, набивные мячи
	Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; учить удерживать карандаш пальцами стопы и рисовать линии на листе; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности	I. Ходьба спортивным шагом, гимнастическим шагом, в полуприсяде. Бег змейкой. II. Общеразвивающие упражнения, «Загадки» - Прыжки между ориентирами с продвижением вперед. - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с перекрестной координацией П/и «Пожарные на ученье» Ш. Игра м/п «Пройди не ошибись». Массаж стоп.	Карандаши, листы бумаги, картинки – отгадки, ориентиры, гимн. стенка, веревки.
Апрель	Закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; катание подошвами	Комплекс №7. I. Ходьба на носках, на наружном своде стопы, перекатом с пятки на носок, по гимн. палке прямо и боком.	Гимн. палки, набивные мячи, пластмассовые

	округлого предмета	Легкий бег на носочках II. Общеразвивающие упражнения, - Упр. «Кто больше соберет игрушек». - Упр. «Гусеница» (собираение шарфика) III. П/и «Великаны и гномы» Ходьба и бег на носочках.	мячи, набор мелких игрушек, шарфики.
	Совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; учить сохранять равновесие приседая на набивном мяче.	I. Ходьба на прямых ногах. Ходьба по гимнастическим палкам прямо, боком. Прыжки на носках с продвижением вперед. II. Общеразвивающие упражнения, кеглями - Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. - Подлезание под дуги разной высоты удобным способом. - Приседание на набивном мяче опираясь руками на гимн. стенку. П/и «Китайские пятнашки»	Гимн. палки, кегли, гимн. скамейка, мешочки, дуги, набивные мячи.
Май	Совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком	Комплекс №8 I. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Легкий бег на носках. Ходьба на наружных краях стоп. Ходьба по гимн. палке прямо. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 13 - Упр. «Самый меткий» (забрасывание бумажного комка). - Перетягивание веревки пальцами ног. П/и «Дени и ночь» III. Игра м/п «Запрещенное движение». Спокойная ходьба.	Гимн. палки, гимн. коврики, Комочки бумаги, корзины, веревка.

Содержание программы для детей 4-5 лет (средняя группа)

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики,

	восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Комплекс №1 Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №2 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска

	расслабления мышц	профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №3 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на балансерах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, балансир. Расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах. Релаксация.</p>	<p>скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры.</p>
Январь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Комплекс №4 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.</p>	<p>массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>канат, обручи, массажные коврики, балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и</p>	<p>Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка</p>

		профилактику плоскостопия. Релаксация.	
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №5 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.

	расслабления мышц	использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №6 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, балансиры, расслабляющая музыка
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Комплекс №7 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.

	Упражнения для расслабления мышц.	скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №8 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

Содержание программы для детей 5-6 лет (старшая группа)

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и
----	---------------	--------------------	----------------

			инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики.
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Комплекс №1 Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием фитболов. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках .Комплекс №2 Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, стульчики, гимнастические палки, мячи-фитболы, волшебный парашют
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №2 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Комплекс №3 Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, массажные дорожки, балансиры, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения стоя, сидя и лежа .Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, балансиры.

	расслабления мышц		
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №3 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, балансиры, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с	массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.

	расслабления мышц.	использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №4 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, стульчики, гимнастические палки
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с	массажные дорожки, мячи, ленточные

	мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	эспандеры, расслабляющая музыка
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №5 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, балансиры
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.

Март	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Комплекс №6</p> <p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для равновесия, расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p>
Апрель	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для</p>	<p>Комплекс №7</p> <p>Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного</p>	<p>Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>

	расслабления мышц.	оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для равновесия, расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на балансирах. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Комплекс №8 Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	скакалки, стульчики, платочки,

	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	«скорлупки» от киндер-сюрпризов
--	--	--	---------------------------------

1.5 Планируемые результаты освоения программы.

Предполагаемый результат предоставляемой услуги позволит добиться значительного снижения числа детей, имеющих нарушения, в результате комплексного использования средств физического воспитания; частичная коррекция нарушений осанки и свода стопы; повышение интереса детей к организованной деятельности, преодоление негативных реакций; активное вовлечение родителей и сотрудников МБДОУ в процессе оздоровления детей.

В результате изучения данной программы ребенок должен знать и иметь представление:

Знать: исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.

Уметь:

Правильно ставить стопы при ходьбе;

Самостоятельно выполнять специальные коррекционные упражнения, укрепляющие мышцы стоп.

Выполнять под контролем инструктора упражнения на самомассаж стоп

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

(3-4 года младший возраст)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	2	2	0	Опрос, тестирование в форме игры
2	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой	4	0	4	Практическое задание

3	Комплексы ОРУ с массажным мячом	3	0	3	Обучающее занятие
4	Формирование двигательных умений и навыков	4	0	4	Игровое занятие
5	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировки, координации)	5	0	5	Игровое занятие
6	Музыкально-ритмические упражнения	3	0	3	Практическое занятие
7	Игровые упражнения	3	0	3	Игровое занятие
8	Игровой массаж	4	1	3	Проверочное занятие
9	Комплексы дыхательной гимнастики	2	0	2	Обучающее занятие
10	Упражнения по релаксации	2	0	2	Игровое занятие
11	Итого:	32 часа	3ч	29ч.	Игровое занятие

**Учебный план
(4-5 лет средний возраст)**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	2	2	0	Опрос, тестирование в форме игры
2	Комплексы ОРУ на гимнастических ковриках	4	0	4	Практическое задание
3	Комплексы ОРУ с гимнастической палкой	3	0	3	Обучающее занятие
4	Формирование двигательных умений и навыков	4	0	4	Игровое занятие
5	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировки, координации)	5	0	5	Игровое занятие
6	Музыкально-ритмические упражнения	3	0	3	Практическое занятие

7	Игровые упражнения	3	0	3	Игровое занятие
8	Игровой массаж	4	1	3	Проверочное занятие
9	Комплексы дыхательной гимнастики	2	0	2	Обучающее занятие
10	Упражнения по релаксации	2	0	2	Игровое занятие
11	Итого:	32 часа	3ч	29ч.	Игровое занятие

Учебный план (5-6 лет старший возраст)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Валеологическое образование (формирование навыков ЗОЖ)	2	2	0	Опрос, тестирование в форме игры
2	Комплексы ОРУ со шведской стенкой	4	0	4	Практическое задание
3	Комплексы ОРУ на фитболах	3	0	3	Обучающее занятие
4	Формирование двигательных умений и навыков	4	0	4	Игровое занятие
5	Развитие двигательных способностей (равновесие, ориентировки, координации)	5	0	5	Игровое занятие
6	Музыкально-ритмические упражнения	3	0	3	Практическое занятие
7	Игровые упражнения	3	0	3	Игровое занятие
8	Игровой массаж	4	1	3	Проверочное занятие
9	Комплексы дыхательной гимнастики	2	0	2	Обучающее занятие
10	Упражнения по релаксации	2	0	2	Игровое занятие
11	Итого:	32 часа	3ч	29ч.	Игровое занятие

2.2 Календарный учебный график (3-4 года младший возраст)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Коли- честв о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------	-------	-------	--------------------------------	------------------	------------------------------	--------------	---------------------	-------------------

1	сентябрь	12.09	16.30-16.45	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос, тестирование в форме игры
2	сентябрь	19.09	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	26.09	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	03.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	10.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	17.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2(освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	24.10	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	ноябрь	07.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
9	ноябрь	14.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
10	ноябрь	21.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	28.11	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	05.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
13	декабрь	12.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь	19.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
15	декабрь	26.12	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	09.01	16.30-16.45	Очное групповое	1	Комплекс №5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие

				занятие				
17	январь	16.01	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	23.01	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	06.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	13.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	20.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	27.02	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	01.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
24	март	09.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	15.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
26	март	22.03	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	05.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	12.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	19.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
30	апрель	26.04	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	17.05	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие

32	май	24.05	16.30-16.45	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие
----	-----	-------	-------------	-------------------------	---	---------------------------	----------------	------------------

**Учебный график
(средний возраст 4-5 лет)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	13.09	16.55-17.15	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос , тестирование в форме игры
2	сентябрь	20.09	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	27.09	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	04.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	11.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	18.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2(освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	25.10	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	ноябрь	08.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
9	ноябрь	15.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс№3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
10	ноябрь	22.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс№3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	29.11	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	06.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме

								игры
13	декабрь	13.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь	20.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
15	декабрь	27.12	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	10.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
17	январь	17.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	24.01	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	07.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	14.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	21.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	28.02	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	07.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
24	март	14.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	21.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №7 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
26	март	28.03	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	04.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие

28	апрель	11.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	18.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
30	апрель	25.04	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	16.05	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие
32	май	23.05	16.55-17.15	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

Учебный график (5-6 лет старший возраст)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	14.09	17.25-17.50	Очное занятие	1.	Комплекс №1 (знакомство)	Спортивный зал	Опрос, тестирование в форме игры
2	сентябрь	21.09	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (освоение)	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	28.09	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (усложнение)	Спортивный зал	Обучающее
4	октябрь	05.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №1 (закрепление)	Спортивный зал	Игровое занятие
5	октябрь	12.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №2 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
6	октябрь	19.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
7	октябрь	26.10	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №2 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
8	ноябрь	09.11	17.25-	Очное	1.	Комплекс №2	Спортивный	Проверочное

			17.50	групповое занятие		(закрепление)	зал	чное занятие
9	ноябрь	16.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
10	ноябрь	23.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
11	ноябрь	30.11	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №3 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
12	декабрь	07.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №3 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры
13	декабрь	14.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
14	декабрь	21.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №4 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
15	декабрь	28.12	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №4 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
16	январь	11.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
17	январь	18.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №5 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
18	январь	25.01	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
19	февраль	08.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №5 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
20	февраль	15.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (знакомство)	Спортивный зал	Обучающее занятие
21	февраль	22.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (освоение)	Спортивный зал	Игровое занятие
22	февраль	29.02	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №6 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
23	март	07.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс №6 (закрепление)	Спортивный зал	Тестирование в форме игры

24	март	15.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (знакомство)	Спортивный зал	Практическое занятие
25	март	22.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№7 (освоение)	Спортивный зал	Обучающее занятие
26	март	29.03	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№7 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
27	апрель	05.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (знакомство)	Спортивный зал	Игровое занятие
28	апрель	12.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс№8 (освоение)	Спортивный зал	Практическое
29	апрель	19.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (усложнение)	Спортивный зал	Игровое занятие
30	апрель	26.04	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Комплекс№8 (закрепление)	Спортивный зал	Проверочное занятие
31	май	17.05	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1.	Комплекс №8 (закрепление)	Спортивный зал	Обучающее занятие
32	май	24.05	17.25-17.50	Очное групповое занятие	1	Показательные выступления	Спортивный зал	Итоговое занятие

2.3 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы:

- корректирующая дорожка деревянная,
- корректирующие коврики (резиновые),
- корректирующие пазлы,
- массажёры "Тонус",
- гимнастические палки
- шаблоны-отпечатки стоп,
- шишки, каштаны,
- мелкие предметы для захватывания (пробки, карандаши и т.д.),

- платочки, ленты, кубики,
- мячи разного диаметра,
- обручи,
- канаты,
- верёвки,
- скамейка
- мешочки с песком,
- гимнастическая стенка,
- мячики резиновые «ёжики» разной величины

Кадровое обеспечение:

Необходимые штатные единицы – 1 педагог

Реализация программы обеспечивается педагогом, имеющим высшее образование соответствующей направленности.

ФИО: Беляева Юлия Анатольевна

Место работы: МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»

Должность: Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Образование педагога: высшее (Марийский государственный педагогический институт им. Н.К. Крупской)

2.4 Формы, порядок текущего контроля:

Для оценки качества знаний, умений и навыков обучающихся проводятся контрольно-проверочные мероприятия. Контроль осуществляется в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальный – октябрь, итоговый – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. По итогам результатов тестирования выводится общая оценка освоения программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель.

Для контроля знаний и умений детей в конце года проводится открытое итоговое занятие.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать:

- метод педагогического наблюдения
- медицинский контроль

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения, игры, а также эффективность упражнений. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в процессе обучения по данной программе.

А также визуальная оценка. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

Медицинский контроль.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

2.5 Оценочные материалы.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать параметры правильной осанки(подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, живот потянут, все это можно выразить одним словом «выпрямись!») Так же должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы, ходить в различных исходных положениях; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, с палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед-назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положения лежа, и др. Соблюдать дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Уровни освоения программы:

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

2.6. Методические материалы.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Объяснительно-иллюстративный: Цель-проиллюстрировать задание с помощью наглядных средств. Выполнение упражнений с помощью карточек- картинок.

Игровой метод: применяется при изучение материала, закреплении.

Методическое обеспечение.

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

Формы организации учебного занятия:

- Групповая
- В парах
- Индивидуальная
- Практическая
- комбинированная

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (формируют у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни)
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь)
- личностно-ориентированные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте)

Алгоритм занятия

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

2.7. Список используемой литературы

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология.- М.: Педагогика 2014
2. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников-Волгоград: Учитель, 2007

3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер.- Москва: Вако, 2007
- 4.Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
- 5.Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 6.Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- 7.Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
- 8.Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- 9.Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
10. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
11. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
12. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 14.Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- 15.Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
- 16.Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
- 17.Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- 18.Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- 19.Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
- 20.Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

