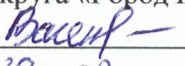


«Йошкар-Оласе 47-ше №-ан
«Ю орто» йочасад» муниципал бюджет
школ деч ончычсо
туныктымo тoнеж

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

424038, РМЭ, г.Йошкар-Ола, ул.Кирова 15 б, эл.почта: chudo-ostrov47@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела ДО
УО администрации городского
Округа «Город Йошкар-Ола»
 Т.А. Васенёва
«30» 08 2021 г.

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров»
г.Йошкар-Олы.
Протокол от 26.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ «Детский
сад № 47 «Чудо-остров» г. Йошкар-Олы
От 01.09.2021г №
Е.Б. Еремина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по профилактике плоскостопия и опорно-двигательного аппарата
«ТОПТЫЖКА»
для детей в возрасте от 3 до 6 лет**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

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

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 34

Фамилия И.О., должность разработчика программы: Беляева Ю.А., инструктор по ФК

г. Йошкар-Ола,

2021г

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 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 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы подведения итогов реализации программы.
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Взаимодействие с семьей
- 2.6 Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Объем реализации программы	40 учебных часов (1 раз в нед.)
Срок реализации программы	1 год
Форма обучения	Очная
Язык на котором осуществляется образование	Русский язык
Кадровые условия реализации программы	Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программе осуществляется инструктором по физической культуре, имеющим высшее профессиональное образование. Руководствоваться стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 05 мая 2018 г. №298н и Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования"" (педагог дополнительного образования).
Дети с ОВЗ и дети - инвалиды	Детей с ОВЗ и детей - инвалидов нет
Количество обучающихся	10-15 человек
Возраст детей	3-6 лет
Продолжительность учебного занятия	1 раз в неделю 15 минут 3-4 года 1 раз в неделю 20 минут 4-5 лет 1 раз в неделю 25 минут 5-6 лет
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Не используются

Актуальность программы.

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.

1.2 Цель программы:

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Основные задачи:

1. Выявить детей с нарушением плоскостопия и опорно-двигательного аппарата;
2. Укрепить у детей опорно-двигательный аппарат, мышечно-связочный аппарат стоп и голени и освоить с детьми специальные упражнения;
3. Заинтересовать детей упражнениями и играми по профилактике плоскостопия;
4. Провести просветительскую работу среди педагогов, детей и их родителей.

1.3. Объем программы

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа	Количество часов			Количество групп
		в неделю	в месяц	в год	
Младшая группа 3-4 года	15 минут	1	4	34	1
Средняя группа 4-5 лет	20 минут	1	4	34	4
Старшая группа 5-6 лет	25 минут	1	4	34	7

1.4 Содержание программы

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 3-4 лет.

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	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 № 9 с мячом - Ходьба на четвереньках по гимн. лестнице. - Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через набивные мячи. П/и «Зайцы и волк» III. Игра м/п «Море волнуется»	Массажные коврики, мячи, гимн. скамейка, гимн. лестница, набивные мячи.
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;	I. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба «гусиным шагом». Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Ходьба в колонне. Бег. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс №2 «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	Проверка осанки. Упражнения и	Массажные

	осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	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.	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	. 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, комплекс № 3 «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 «подошвенным сгибанием стопы»; упражнять в разгибании и сгибании стоп поочередно.	I. Ходьба по мешочкам, по массажным коврикам, по канату, скрестным шагом прямо. Бег на носках. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 11 - Ходьба по гимн. скамейке с опусканием на колено. - Подлезание под дуги разной высоты. III. Игра м/п «Запрещенное движение», ходьба.	Массажные коврики, мешочки с 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.	I. Ходьба и бег на носках. Ходьба по веревке приставным шагом вперед. Ходьба на наружных краях стопы. Легкий бег. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 4 на стульчиках. - Лазание по наклонной гимн. лестнице с переход на пролет гимн. стенки – Ходьба на носках по наклонной доске;	Стульчики, гимн. лестница, стенка, наклонная доска, гимн. скамейки.

		П/и «Лиса в курятнике». III. Ходьба.	
	Совершенствовать в захвате, приподнятии 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, комплекс № 12 «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.	. I. Ходьба на наружных сводах стопы. Ходьба на носочках по наклонной доске вверх. Ходьба по массажным коврикам. Бег. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс №5 «Матрешки» - Упр.: «Кто быстрее перенесет бумагу пальцами ног», - Упр.: «Кто быстрее соберет комочки», - Упр.: «Кенгуру» П/и «Перелет птиц» III. Игра м/п «Тик-так». Ходьба.	Доска, массажные коврики, комочки бумаги, корзины
	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, комплекс № 13 с гимн. палкой - Упр. «Лягушка» - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с одноименной координацией. П/и «Не оставайся на полу» III. 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;	I. Ходьба на носках. Ходьба на наружных краях стопы. Ходьба по канату боком приставным шагом. Легкий бег на носочках. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 6	Канат, мячи, гимн. палки, шишки, гимн. скамья, набивные мячи

	<p>совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; отрабатывать ходьбу с постановкой ноги с носка на ступню.</p>	<p>- Балансирование на набивном мяче, - Упр. На гимн. скамье «Кенгуру». П/и «Быстро возьми» III. Ходьба крадучись. Имитационная ходьба.</p>	
	<p>Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; учить удерживать карандаш пальцами стопы и рисовать линии на листе; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности</p>	<p>I. Ходьба спортивным шагом, гимнастическим шагом, в полуприсяде. Бег змейкой. II. Общеразвивающие упражнения, комплекс № 14 «Загадки» - Прыжки между ориентирами с продвижением вперед. - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с перекрестной координацией П/и «Пожарные на ученье» III. Игра м/п «Пройди не ошибись». Массаж стоп.</p>	<p>Карандаши, листы бумаги, картинки – отгадки, ориентиры, гимн. стенка, веревки.</p>
<p>Апрель</p>	<p>Закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; катание подошвами округлого предмета</p>	<p>. I. Ходьба на носках, на наружном своде стопы, перекатом с пятки на носок, по гимн. палке прямо и боком. 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.</p>	<p>Гимн. палки, набивные мячи, пластмассовые мячи, набор мелких игрушек, шарфики.</p>

	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, комплекс № 15 с 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	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 № 8 - 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.

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 4-5 лет.

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	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. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с	Массажные дорожки,

	плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	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.	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 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. 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	Проверка осанки. Упражнения и	Мячики-ежики,

	осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	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.	скамейки, расслабляющая музыка.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, 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. 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
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры.

		Релаксация.	
Январь	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 сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики, 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 на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, массажные коврики, балансиры, 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. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
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	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.

		профилактику плоскостопия. Релаксация.	
	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. 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 расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

		профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	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. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.

	расслабления мышц. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	профилактики плоскостопия. Релаксация. 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.	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

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

М.	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Октябрь	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	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	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая

	профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	фитболов. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	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. 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.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	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 расслабления мышц	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.
	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.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы,

	Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики 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 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. Релаксация.	массажные дорожки, фитболы, 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. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.

Январь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. 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, массажные мячи, массажеры, 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 с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>канат, обручи, массажные коврики, 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. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.</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 профилактику плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка</p>
Февраль	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. 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.</p>	<p>скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, балансиры</p>

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

		профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для равновесия, 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. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, 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. 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,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	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.	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

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 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Дополнительная общеразвивающая программа
Продолжительность учебного года	01.10.2020- 28.05.2021
Сроки проведения каникул, их начало и окончание:	
зимние каникулы	31.12.2020 – 08.01.2021
летние каникулы	01.06.2021 – 31.08.2021
Количество недель в учебном году	34 недели
Регламент образовательного процесса	1 раз в неделю; 4 раза в месяц;
Режим работы кружка	Понедельник, вторник, среда
Часы приема администрации МБДОУ	Пятница 08.00 – 17.00 Перерыв 12.00-13.00

2.2 Условия реализации программы.

Продолжительность занятия 15 мин. 3-4 года

20мин. 4-5 лет

25 мин. 5-6 лет

Занятия проводятся 1 раза в неделю, в спортивном зале.

Обучение проводится с группой воспитанников 10-15 человек.

Материально-техническое обеспечение:

-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

2.3 Форма подведения итогов реализации программы:

- реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых мероприятий для родителей (1 раз в год).

2.4 Оценочные материалы

Программы проходит в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальная – октябрь, итоговая – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель (Приложение 1). Критерии отслеживания результативности освоения программы:

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, выработать 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.

2.5 Взаимодействие с семьей.

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

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

2.6 Список используемой литературы:

1. Лосева В.С. плоскостопие у детей: профилактика и лечение.-М.: ТЦ Сфера, 2007
2. Бабенкова Е.К. Как сделать осанку красивой, а походку легкой-М.:ТЦ Сфера, 2007
3. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. М.: ТЦ Сфера 2009.
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ- М.: ТЦ Сфера, 2006
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей- М.: Новая школа 2004
6. Колодницкий Г., Кузнецов В. Профилактика и коррекция плоскостопия.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М., 2006.
8. http://perm371.ru/dlya-roditelej/specialisty-sovetuyut/sovety_pedagogov/konsultaciya_instruktora_po_fizicheskomu_vospitaniyu.html
9. <http://nsportal.ru/detskii-sad/materialy-dlya-roditelei/konsultaciya-dlya-roditeley-profilaktika-i-korrekcija>