

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №90 г. Йошкар-Ола «Крепыш»

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ДО
Управления образования
администрации ГО «Город Йошкар-Ола»
_____ Ю.Н. Соловьева



ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»
Протокол от «31» 08 2023г.
№ 1

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по профилактике плоскостопия и опорно-двигательного аппарата
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность программы: физкультурно-спортивной
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: младшая (3-4 года)
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 34
Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Жеребцова Н.Е.,
инструктор по физической культуре высшей квалификационной категорией
МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш»

г. Йошкар-Ола
2023г.

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 Учебный план
- 2.2 Календарный учебный график
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Формы подведения итогов реализации программы.
- 2.5 Оценочные материалы
- 2.6 Работа с родителями
- 2.7 Методические материалы
- 2.8 Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста.

Актуальность программы: Актуальностью данной программы является то, что в дошкольном возрасте свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровичок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучение детей 3-4 летнего возраста

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Уровень программы: Базовый

Особенности организации образовательного процесса: Формы реализации образовательной программы подразумевают проведение групповых занятий (15-20 человек)

Режим занятий: Периодичность - 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 15 минут.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста.

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

1.4 Содержание программы

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

Месяц	№ п/п	Тема, цель, задачи. Содержание занятий	Оборудование:
Сентябрь	1.	<p>«В лес за шишками»</p> <p>Цели и задачи: 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 ,привлекать интерес детей к занятиям физической культурой; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения.</p> <p>1. Занимательная разминка. 2. Точечный массаж. 3. ОРУ с шишками. 4. Ходьба по массажным коврикам, ребристой доске. Легкий бег.</p>	Шишки по количеству детей, корзинка, кубики, гимнастические палки, мячики, массажные коврики
	2.	<p>«Хомячок-толстячок»</p> <p>Цели и задачи: Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании</p> <p>1. Занимательная разминка 2. Дыхательная гимнастика «Хомячок -толстячок» 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Самомассаж ладоней сушёным горохом в «сухом» бассейне 5. Подвижная игра «Заинька»</p>	Кубики. сухой горох, массажные коврики
	3.	<p>«Выше флаг свой подними!» (с флажками)</p> <p>Цели и задачи: Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить массажу стопы; упражнять в сведении и разведении пяток; учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев</p> <p>1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p>	флажки, прищепки по количеству детей, дуги, массажные коврики

		<p>3. Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>4. Самомассаж пальцев рук прищепками</p> <p>5. Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)</p> <p>5. Подвижная игра «Найди флажок» (кто тише – ходьба на носочках)</p>	
	4.	<p>«Маленькие помощники»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц:</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с султанчиками</p> <p>4. Самомассаж стоп и пальцев ног губками «Стирка»</p> <p>5. Подвижная игра «Пройди через ручеёк»</p>	<p>Султанчики и губки по количеству детей, массажные дорожки, гимнастические скамейки.</p>
Октябрь	5.	<p>«Наша дружная семья»</p> <p>Цели и задачи: Упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке; совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с кольцами</p> <p>4. Пальчиковая гимнастика «Наша дружная семья»</p> <p>5. Веселый тренинг «Качалочка»</p>	<p>Гимнастические палки, гимн. скамейки, ребристая доска, массажные коврики «кольца» по количеству детей</p>
	6.	<p>«Веселые колечки»</p> <p>Цели и задачи: Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра, с «подошвенным сгибанием стопы»; упражнять в разгибании и сгибании стоп поочередно.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с кольцами</p> <p>4. Работа на тренажерах. Массажные дорожки</p> <p>5. Психогимнастический этюд «Тише»</p>	<p>«кольца» по количеству детей, массажные дорожки.</p>
	7.	<p>«Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Цели и задачи: Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений:</p> <p>1. Занимательная разминка</p>	<p>Мячи, кубики, ориентиры, массажеры.</p>

		<p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Основные виды движений с мячом</p> <p>5. Веселый тренинг «Цапля»</p>	
	8.	<p>«Маленькие спортсмены»</p> <p>Цели и задачи: Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>4. Основные виды движений с мячом</p> <p>5. Работа с массажными мячами</p>	<p>Мячи по количеству детей, массажные мячики</p>
Ноябрь	9.	<p>«Жуки»</p> <p>Цели и задачи: Закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>4. Веселый тренинг «Жуки»</p> <p>5. - Упр.: «Кто быстрее перенесет бумагу пальцами ног», - Упр.: «Кто быстрее соберет комочки», - Упр.: «Кенгуру»</p>	<p>Платочки по количеству детей доска, массажные коврики, комочки бумаги, корзины</p>
	10.	<p>«Игра с платочками»</p> <p>Цели и задачи: Учить прыгать с опорой руками на скамейку ноги вместе (на скамейке), ноги врозь (по разные стороны скамейки); продолжать учить ходьбе скрестным шагом.</p> <p>1. Занимательная разминка</p> <p>2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения с платочком</p> <p>4. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом.</p> <p>5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»</p> <p>6. Подвижная игра «Солнышко и тучка»</p>	<p>Платочки по количеству детей, зонтик, шарики, массажные дорожки.</p>
	11.	<p>«В гости к нам пришел медведь»</p> <p>Цели и задачи: формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять</p>	<p>Мячи, игушка-медведь. Массажные дорожки,</p>

		<p>движения с мячом, способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений с мячом 4. Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» 5. Подвижная игра «Догони мишку» 	<p>мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска</p>
	12.	<p>«Веселые ребята» Цели и задачи: 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа с массажными мячами 6. Психогимнастический этюд «Тише» 	<p>Мячи по количеству детей и массажные мячики Массажные дорожки</p>
Декабрь	13.	<p>«Догони мяч»» Цели и задачи: 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Подвижная игра «Догони мяч» 4. Основные виды движений со средним мячом 5. Веселый тренинг «Танец медвежат» 	<p>Средние мячи по количеству детей, массажеры.</p>
	14.	<p>«Волшебные мешочки» Цели и задачи: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Пальчиковая гимнастика «Наша елочка» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился» 	<p>Мешочки по количеству детей. Канат, мячи, гимн. палки, шишки, гимн. скамья, набивные мячи</p>
	15.	<p>«Будем весело играть» Цели и задачи: поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме;</p>	<p>Мячи по количеству детей, карандаши, листы</p>

		<p>упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Основные виды движений с мячом 5. Подвижная игра «Воздушный шар» 	<p>бумаги, картинки – отгадки, ориентиры, гимн. стенка, веревки.</p>
Январь.	16.	<p>«Поедем на автомобиле» Цели и задачи: 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом <p>-,Прыжки между ориентирами с продвижением вперед. - Лазание по гимн. стенке переменным шагом с перекрестной координацией</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле» 5. Веселый тренинг «Потягивание» 6. Психогимнастический этюд «Тишина» 	<p>Мячи по количеству детей. Карандаши, листы бумаги, картинки – отгадки, ориентиры, гимн. стенка, веревки</p>
	17.	<p>«Палочки-выручалочки» Цели и задачи: Закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок; катание подошвами округлого предмета</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с палками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Игры с массажными мячами 6. Подвижная игра «Самолеты» 	<p>Гимнастические палки по количеству детей, обручи, туннель. набивные мячи, пластмассовые мячи, набор мелких игрушек, шарфики..</p>
	18.	<p>«Массажные дорожки для наших милых ножек» Цели и задачи: поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений 4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 5. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 	<p>«Массажные дорожки»</p>

		6. Подвижная игра «Лягушка»	
	19.	<p>Мы веселые ребята, любим бегать и скакать»</p> <p>Цели и задачи: 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..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с большим мячом <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове. - Подлезание под дуги разной высоты удобным способом. - Приседание на набивном мяче опираясь руками на гимн. стенку. 4. Основные виды движений с мячом 5. Веселый тренинг «Карусель» 6. Подвижная игра «Не боимся мы кота» 	<p>Мячи по количеству детей.</p> <p>Гимн. палки, кегли, гимн. скамейка, мешочки, дуги, набивные мячи</p>
Февраль.	20.	<p>«Нам весело!»</p> <p>Цели и задачи: Совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком .</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом <ul style="list-style-type: none"> - Упр. «Самый меткий» (забрасывание бумажного комка). - Перетягивание веревки пальцами ног. 4. Основные виды движений с мячом 5. Работа на тренажерах «Массажные дорожки» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 	<p>Гимн. палки, гимн. коврики, Комочки бумаги, корзины, веревка</p>
	21.	<p>«Разноцветные ленточки»</p> <p>Цели и задачи: 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..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Веселый тренинг «Качалочка» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Подвижная игра «Догони мишку» 	<p>Ленточки по количеству детей, игрушка-мишка, массажные дорожки.</p>
	22.	«Мы сильные и ловкие»	Мячи по

		<p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом <ul style="list-style-type: none"> - Упр. «Кто больше соберет игрушек». - Упр. «Гусеница» (собираение шарфика) 4. Пальчиковая гимнастика «Рыбки» 5. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка» 	<p>количеству детей. Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.</p>
	23.	<p>«Мы веселые снежинки»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Танец медвежат» 5. Подвижная игра «Снежинки и ветер» 	<p>Мячи , Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
	24.	<p>«Спортивные ребята»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с платочком 4. Самомассаж «Мурка» 5. Работа на тренажерах. Упражнения для кисти рук с кольцом. 6. Психогимнастический этюд «Солнышко и тучка» 	<p>Платочки по количеству детей. гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка</p>
Март	25.	<p>«Мешочек, мешочек»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мешочками 4. Веселый тренинг «Маленький мостик» 5. Подвижная игра «Заячий концерт» 	<p>Гимн. палки, набивные мячи, пластмассовые мячи, набор мелких игрушек, шарфики</p>
	26.	<p>«В руки кубик я возьму»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и</p>	<p>Зеркало, скакалки, стульчики,</p>

		<p>профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с массажными мячами 5. Психогимнастический этюд «Тише» 	<p>платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>
	27.	<p>«Кто быстрее»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Паравозик» 5. Подвижная игра «Воздушный шар» 	<p>Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.</p>
	28.	<p>«Веселые зайчата»</p> <p>Цели и задачи: Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Пальчиковая гимнастика «Радуга» 5. Дыхательное упражнение «Заблудился» 6. Подвижная игра «Зайка» 	<p>Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.</p>
Апрель	29.	<p>«Полоса препятствий»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Основные виды движений «Полоса препятствий» 4. Веселый тренинг «Колобок» 5. Подвижная игра «Грачи и автомобиль» 	<p>гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка</p>
	30.	<p>«Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p>

		<p>3. Основные виды движений «Полоса препятствий»</p> <p>4. Работа на тренажерах «Массажные дорожки»</p> <p>5. Подвижная игра «У медведя во бору»</p> <p>6. Психогимнастический этюд «Щенок уснул»</p>	
	31.	<p>«Самый ловкий»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Ножницы» 5. Подвижная игра «Жуки» 	<p>скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>
	32.	<p>«Массажисты»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Работа с массажными мячами 5. Музыкальная игра «Солнышко и дождик» 6. Дыхательное упражнение «Ныряние» 	<p>Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.</p>
Май.	33.	<p>«Кубики»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Основные виды движений 5. Веселый тренинг «Велосипед» 6. Подвижная игра «Не боимся мы ката» 	<p>гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка</p>
	34.	<p>«Вместе весело играть»</p> <p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с кубиками 4. Работа с тренажером. Упражнения для кистей рук с кольцами 	<p>Кубики, массажные дорожки</p>

	5. Дыхательное упражнение «Подними бурю в стакане» 6. Психогимнастический этюд «Веселая свинка»	
35.	<p>«Насекомые» Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с мячом 4. Веселый тренинг «Гусеница» 5. Подвижная игра «Лягушка» 6. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
36.	<p>«Скоро лето» Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Занимательная разминка 2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика 3. Общеразвивающие упражнения с ленточками 4. Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Дождик» 5. Подвижная игра «Вышла курочка гулять» 6. Дыхательное упражнение «Хлопушка» 7. Психогимнастический этюд «Щенок уснул» 	Ленточки, массажные дорожки, гимн. палки, гимн. скамейки, ребристая доска, массажные коврики

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 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок для детей младшей группы (3-4 лет)»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество занятий			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	«В лес за шишками»	1	0	1	Практическое занятие.
2	«Хомячок -толстячок»	1	0	1	Практическое занятие.
3	«Выше флаг свой подними»	1	0	1	Практическое задание.
4	«Маленькие помощники»	1	0	1	Практическое задание.
5	«Наша дружная семья»	1	0	1	Практическое задание.
6	«Веселые колечки»	1	0	1	Практическое задание
7	«Мой веселый звонкий мяч»	1	0	1	Практическое задание
8	«Маленькие спортсмены»	1	0	1	Практическое задание
9	«Жуки»	1	0	1	Практическое задание
10	«Игра с платочками»	1	0	1	Практическое задание
11	«В гости к нам пришел медведь»	1	0	1	Практическое задание
12	«Веселые ребята»	1	0	1	Практическое задание.
13	«Догони мяч»	1	0	1	Практическое задание
14	«Волшебные мешочки»	1	0	1	Практическое задание
15	«Будем весело играть»	1	0	1	Практическое задание
16	«Поедим на автомобиле»	1	0	1	Практическое задание
17	«Палочки –выручалочки»	1	0	1	Практическое задание
18	Массажные дорожки для наших милых ножек»	1	0	1	Практическое задание
19	«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать»	1	0	1	Практическое задание.
20	«Нам весело»	1	0	1	Практическое задание
21	«Разноцветные ленточки»	1	0	1	Практическое задание
22	«Мы сильные и ловкие»	1	0	1	Практическое задание
23	«Мы веселые снежинки»	1	0	1	Практическое задание
24	«Спортивные ребята»	1	0	1	Практическое задание
25	«Мешочек, мешочек»	1	0	1	Практическое задание
26	«В руки кубик я возьму»	1	0	1	Практическое задание.
27	«Кто быстрее»	1	0	1	Практическое задание
28	«Веселые зайчата»	1	0	1	Практическое задание
29	«Полоса препятствий»	1	0	1	Практическое задание

30	«Быстрее, выше, сильнее»	1	0	1	Практическое задание
31	«Самый ловкий»	1	0	1	Практическое задание
32	«Массажисты»	1	0	1	Практическое задание
33	«Кубики»	1	0	1	Практическое задание
34	«Вместе весело играть»	1	0	1	Практическое задание
	Итого	34	0	34	

2.2. Календарный учебный график младшей группы (3-4 лет)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4	15 мин	очная	1	«В лес за шишками»	Спортивный зал	Практическое занятие
2	сентябрь	11	15 мин	очная	1	«Хомячок-толстячок»	Спортивный зал	Практическое занятие
3	сентябрь	18	15 мин	очная	1	«Выше флаг свой подними»	Спортивный зал	Практическое задание.
4	сентябрь	25	15 мин	очная	1	«Маленькие помощники»	Спортивный зал	Практическое задание.
5	октябрь	2	15 мин	очная	1	«Наша дружная семья»	Спортивный зал	Практическое задание.
6	октябрь	9	15 мин	очная	1	«Веселые колечки»	Спортивный зал	Практическое задание
7	октябрь	16	15 мин	очная	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	Практическое задание
8	октябрь	23	15 мин	очная	1	«Маленькие спортсмены»	Спортивный зал	Практическое задание
9	октябрь	30	15 мин	очная	1	«Жуки»	Спортивный зал	Практическое задание
10	ноябрь	13	15 мин	очная	1	«Игра с платочками»	Спортивный зал	Практическое задание
11	ноябрь	20	15 мин	очная	1	«В гости к нам пришел медведь»	Спортивный зал	Практическое задание
12	ноябрь	27	15 мин	очная	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	Практическое задание
13	декабрь	4	15 мин	очная	1	«Догони мяч»	Спортивный зал	Практическое задание
14	декабрь	11	15 мин	очная	1	«Волшебные мешочки»	Спортивный зал	Практическое занятие
15	декабрь	18	15 мин	очная	1	«Будем весело играть»	Спортивный зал	Практическое занятие
16	декабрь	25	15 мин	очная	1	«Поедим на	Спортивный	Практическое

						автомобиле»	ный зал	задание
17	январь	15	15 мин	очная	1	«Палочки – выручалочки»	Спортивный зал	Практическое задание
18	январь	22	15 мин	очная	1	Массажные дорожки для наших милых ножек»	Спортивный зал	Практическое задание
19	февраль	5	15 мин	очная	1	«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать»	Спортивный зал	Практическое задание
20	февраль	12	15 мин	очная	1	«Нам весело»	Спортивный зал	Практическое задание
21	февраль	19	15 мин	очная	1	«Разноцветные ленточки»	Спортивный зал	Практическое задание
22	февраль	26	15 мин	очная	1	«Мы сильные и ловкие»	Спортивный зал	Практическое задание
23	март	4	15 мин	очная	1	«Мы веселые снежинки»	Спортивный зал	Практическое задание
24	март	11	15 мин	очная	1	«Спортивные ребята»	Спортивный зал	Практическое задание
25	март	18	15 мин	очная	1	«Мешочек, мешочек»	Спортивный зал	Практическое задание
26	март	25	15 мин	очная	1	«В руки кубик я возьму»	Спортивный зал	Практическое задание
27	апрель	1	15 мин	очная	1	«Кто быстрее»	Спортивный зал	Практическое задание
28	апрель	8	15 мин	очная	1	«Веселые зайчата»	Спортивный зал	Практическое задание
29	апрель	15	15 мин	очная	1	«Полоса препятствий»	Спортивный зал	Практическое задание
30	апрель	22	15 мин	очная	1	«Быстрее, выше, сильнее»	Спортивный зал	Практическое задание
31	май	6	15 мин	очная	1	«Самый ловкий»	Спортивный зал	Практическое задание
32	май	13	15 мин	очная	1	«Массажисты»	Спортивный зал	Практическое задание
33	май	20	15 мин	очная	1	«Кубики»	Спортивный зал	Практическое задание
34	май	2	15 мин	очная	1	«Вместе весело играть»	Спортивный зал	Практическое задание

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Учебные занятия проводятся с детьми в спортивном зале МБДОУ «Детский сад №90 «Крепыш» в вечернее время. В спортивном зале имеется оборудование для проведения образовательной деятельности в соответствии с возрастными

особенностями детей. Помещение соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологического режима и правилам пожарной безопасности.

Кадровое обеспечение: инструктор по физической культуре Н.Е.Жеребцова, место работы – МБДОУ «Детский сад №90 г.Йошкар-Олы «Крепыш», образование – высшее.

Специальные технические средства. Для проведения данной программы используются специальные технические средства - музыкальный центр.

Организация рабочего места

Данная программа не предполагает специально оборудованного рабочего места.

Необходимые штатные единицы – 1 педагог.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

- контроль успеваемости и промежуточная аттестация воспитанников не проводится;
- реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых мероприятий для родителей (1 раза в год).

2.5. Оценочные материалы

Диагностика 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, вырабатывать навыки само страховки. 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

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантели;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Бревно;
17. Мячики-ежики;
18. Массажные дорожки и коврики;
19. Гимнастические маты;
20. Зеркало;
21. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от Kinder Surprise, резиновые жгуты

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

2.7. 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>