МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД " КОРАБЛИК"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "КОРАБЛИК"
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, STREET="ул. Школьная, д. 14а", L=г. Звенигово, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ""КОРАБЛИК""", ОГРН=1021200558653, СНИЛС=12244088628, ИНН ЮЛ=1203004186, ИНН=120303494097, E=roozvsert@mail.ru, G=Ирина Алексеевна, SN=Курсакова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД ""КОРАБЛИК"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-10-19 09:56:20
Foxit Reader Версия: 9.7.0

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОРАБЛИК»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ Звениговский детский сад
«Кораблик»
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
Звениговский детский сад
«Кораблик»
_____ /Курсакова И.А./
Приказ №87а от «01»
10 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепышок»

D программы:
Направленность программы: физкультурно - оздоровительная
Уровень программы:
1 год обучения – Стартовый уровень
Категория и возраст обучающихся: 3-4 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 32 часа
Фамилия И. О., должность разработчика программы:
Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Подрезова Юлия Александровна

Звенигово, 2026 г.

Содержание.

Раздел 1. Пояснительная записка.	3
Раздел 2. Содержание программы.	8
Раздел 3. Организационно- педагогические условия.	22
Раздел 4. Оценка качества освоения программы.	24
Список используемой литературы.	35

Раздел1. Пояснительная записка

Программа спроектирована с учѐтом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания», программы «Здоровье», автор Алямовская В.Г.

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.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто

сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации - годичной.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.
2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или

иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

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;

Направленность программы: физкультурно- оздоровительная.

Уровень сложности – стартовый.

Категория обучающихся:

дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) «Крепышок»

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения в период с октября по май с учѐтом зимних каникул и майских праздников. Материал распределѐн на 32 часа в год из расчѐта 1 час в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности образовательной деятельности:
Физкультурные традиционные занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой 15-20 человек, во вторую половину дня, фронтально, продолжительность занятий составляет:

- дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) «Крепышок» - 20 минут.

Условия реализации программы:
На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. 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.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Планируемые результаты.
Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.
Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять

упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Итоги реализации Программы.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.

Раздел 2. Содержание программы.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия

наблюдают за исполнителем и оценивают движения		
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

Структура занятий.

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.

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:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- 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;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

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.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

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

Учебный план.

№ п/п	Название занятия	Всего часов
1.	Занятие №1 -Диагностика.Исследование физического развития и здоровья детей.	1
2.	Занятие № 2 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
3.	Занятие № 3 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
4.	Занятие № 4 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
5.	Занятие № 5 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
6.	Занятие № 6 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
7.	Занятие № 7 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
8.	Занятие № 8 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
9.	Занятие № 9 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
10.	Занятие № 10 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
11.	Занятие № 11 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
12.	Занятие № 12 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
13.	Занятие № 13 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
14.	Занятие № 14 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
15.	Занятие № 15 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
16.	Занятие № 16 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
17.	Занятие № 17 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
18.	Занятие № 18 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
19.	Занятие № 19 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
20.	Занятие № 20 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
21.	Занятие № 21 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
22.	Занятие № 22 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
23.	Занятие № 23- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
24.	Занятие № 24 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
25.	Занятие № 25 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
26.	Занятие № 26 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
27.	Занятие № 27- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
28.	Занятие № 28- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
29.	Занятие № 29- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
30.	Занятие № 30- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
31.	Занятие № 31- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
32.	Занятие № 32 Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	1
Итого №32		

Содержание занятий
Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей 3-4 летнего возраста «Крепышок»

№ занятия	Содержание занятий
1.	Диагностика
2.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: соткрытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация
3.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
4.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
5.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:

	1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.
6.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
7.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; 2релаксация.
8.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация
9.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя;

	2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.
10.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп деревянным валиком; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»;
11.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Обезьянки»; релаксация
12.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брѐвна» 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация
13.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) лазание по гимнастической стенке 5) ходьба по массажным дорожкам.

	Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами
14.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
15.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.
16.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Волшебные елочки»;
17.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой

	2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
18.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
19.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
20.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брѐвна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация
21.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:

	1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
22.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
23.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация
24.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

25.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
26.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ; 4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брѐвна»; 5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
27.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьи по доске; 5) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.
28.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами 5) ходьба по обручу Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.
29.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным

	дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; 6) ползание по-медвежьи по доске; Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»
30.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.
31.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация
32.	Диагностика
Итого 32 занятия	

Календарный учебный график «Топотыжка»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	6.10.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Диагностика	Спортивный зал
2.	13.10.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
3.	20.10.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
4.	27.10.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
5.	3.11.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
6.	10.11.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
7.	17.11.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
8.	24.11.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
9.	1.12.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
10.	8.12.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
11.	15.12.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
12.	22.12.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
13.	27.12.2026	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
14.	12.01.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
15.	19.01.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
16.	26.01.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
17.	2.02.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
18.	9.02.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика	Спортивный
					плоскостопия и сколиоза	зал
19.	16.02.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
20.	2.03.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
21.	9.03.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
22.	16.03.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
23.	23.03.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал

24.	30.03.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
25.	6.04.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
26.	13.04.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
27.	20.04.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
28.	27.04.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
29.	4.05.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
30.	11.05.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
31.	18.05.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
32.	25.05.2027	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал

Организационно - методические рекомендации.

(См. Приложение)

Раздел 3. Организационно - педагогические условия Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре первой категории, педагогический стаж - 16 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 12 лет, образование высшее педагогическое.

Материально –техническое обеспечение

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

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;

- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндерсюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе

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

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

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

Методическое обеспечение программы

Учебно–наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр; (Приложение)
- фонетека
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

Раздел 4. Оценка качества освоения программы

Способы определения результативности освоения программы:

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Использование объективного метода исследования – плантографии. Сравнение результатов плантографии.
2. Контроль знаний в процессе устного опроса:
   - – приѐмы самомассажа,
   - название игровых упражнений,
   - название игр.
3. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих ПОУ «Здоровячок».

Формы подведения итогов реализации программы:

- в ходе работы достичь как можно больше положительных результатов, сравнивая результаты плантографии;
- открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования,
- показ рисунков детей, выполненных движениями стоп;

отчѐт о проделанной работе.

Оценка эффективности реализации программы.

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, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразь одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Методы исследования.

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

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование;

- 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 и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание *(подвижность*	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не

позвоночника вперед)	должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание *(подвижность позвоночника назад)*	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону *(подвижность позвоночника вправо, влево)*	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Список используемой литературы:

Литература, используемая педагогом для разработки и организации образовательного процесса:

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребѐнка».
М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы».
М.; Мозаика – Синтез, 2012 год.
3. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ».
М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»
М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика и коррекция плоскостопия в ДОУ»
ТЦ «Учитель», 2005 год.
7. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников».
М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2009 год.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. «Медицинское обслуживание и питание в ДОУ».
Издательский дом МЦФЭР, 2006 год.
2. Научно – практические журналы «Здоровье дошкольника».
ООО Издательский дом «Воспитаниедошкольника», 2008 – 20015 год

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

	Обеспечение:
Для хорадьвнбыов, есбеия га,	Куб деревянный, ребро 10 см
	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см

Для прыжков	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	Коврик массажный, 75 х 70 см
	Мяч-фитбол, диаметр 50 см
	Обруч малый, диаметр 50—55 см
	Шнур короткий, длина 75 см
	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для бросания, ловли катания,	Кегли (шт)
	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	Мяч резиновый, диаметр 10 см
	Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см
	Дуги, высота 40 см, 50 см
	Гимнастическая стенка
	Гимнастическая скамейка
Для общеразвивающихупражненийся	Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
	Лента цветная (короткая), длина 50 см
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая
	Кубики
	Гантели полые детские
	Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактикикоррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная
	Дорожка здоровья
	Дорожка со следочками
	Мелкие предметы
	Палочки разных диаметров
	Платочки
	Магнитофон
	Бубен
	Методические пособия:

Для музыкального сопровождения	Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
	Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорнодвигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005.
	Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
	Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
	Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
	АлямовскаяВ.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

3.2. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

1.Программа дополнительного образования «Топотыжка».

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 Бабы Яги и Василисы Прекрасной.

9. Плантограф

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

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

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;

Обручи;

- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Бревно;

- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Зеркало;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндерсюрпризов, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для прыжков в длину с места.
- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе
- Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
- Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы: - индивидуальные особенности ребенка; - индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности; - творческие способности; - возрастные и половые особенности.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Великая ценность каждого человека - здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической и коррекционной направленности в условиях ДОУ особое внимание уделяется профилактике и коррекции нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес Наиболее часто встречаются следующие нарушения: искривления позвоночника в виде боковых отклонений (сколиоз), чрезмерные отклонения позвоночника в грудном отделе (кифозы) и в поясничном отделе (лордозы); плоскостопие и врожденная косолапость, ассиметричное положение плеч.

Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и развитию плоскостопия способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого - либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Их благотворное значение доказывается не только научными исследованиями, но и многолетней практикой работы с детьми. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Профилактика и коррекция осанки и стопы - процесс продолжительный, требующий систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической и коррекционной направленности можно

использовать различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, педагогические беседы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, папки-передвижки и т.п. Это позволит обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.

19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.