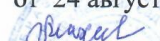


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №275»
(МАДОУ «Детский сад №275»)

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 4
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом и.о.заведующего
МАДОУ «Детский сад №275»
от 24 августа № 133-осн
 И.М.Михеенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ»

Направленность: физкультурно-
спортивная
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев
Автор-составитель: Лебедев Михаил
Алексеевич, педагог дополнительного
образования

Барнаул 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	7
1.5.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью Программы	9
1.6.	Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Учебный план	11
2.2	Календарный учебный график	19
2.3	Расписание проведения дополнительных образовательных услуг (занятий) с воспитанниками ДОО	20
2.4.	Условия реализации программы	21
2.4.1	Материально-технического обеспечения программы	21
2.4.2	Кадровое обеспечение	21
2.4.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	21
2.5	Формы аттестации	23
2.6.	Оценочные материалы	23
2.7.	Методическое обеспечение.	23
2.7.1	Учебно-тематический план для детей	23
2.7.2	Список литературы	42
	Лист дополнений и изменений	43

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» (далее – Программа) спроектирована с учетом Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №275» (далее – ДОУ). Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- 1.Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Законом Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей» (в последней редакции Федерального закона 25.06.2012 №93-ФЗ)
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями и дополнениями)
4. Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»
5. Постановлением Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интер-нет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»
6. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
7. Приказом Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»

8. Приказом комитета по образованию города Барнаула от 15.01.2020 № 44-осн «Об утверждении методики расчета предельной стоимости платных образовательных услуг, предоставляемых муниципальными образовательными организациями, подведомственными комитету по образованию города Барнаула»
9. Приказом комитета по образованию города Барнаула от 01.07.2021 № 1021-осн « О внесении изменений в приложение к приказу комитета по образованию города Барнаула от 15.01.2020 № 44-осн»
10. Приказом Главного управления образования и молодёжной политик Алтайского края от 19.03.2015 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих про-грамм».
11. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28
12. Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 275».

Актуальность:

Образ жизни современного человека накладывает свой отпечаток на развитие и воспитание детей дошкольного возраста. Дети мало времени проводят на улице, где могли бы ходить по траве босиком, и таким образом формировать естественным образом правильный свод стопы. Современный городской ребенок практически лишен такой возможности из-за особенностей городской жизни. Здоровье стопы - важнейший критерий качественной жизни. Нарушение рессорной функции стоп приводит к нарушению осанки, сколиозам, травмам крупных суставов. Скалиоз и нарушение осанки провоцируют передавливание нервов отходящих от позвоночника. каждый нервный узел в одном из отделов позвоночника отвечает за работу определенного органа, систему органов и иннервацию мышц.

В настоящее время повсеместно распространены мобильные телефоны и гаджеты. Дети даже у самых ответственных и дисциплинированных родителей пользуются ими в недопустимых количествах. Сейчас мы видим у детей начального школьного возраста то, что принято называть: “смартфонная осанка”. Такие изменения у человека происходили к 25-30

годам. сегодня мы видим такие изменения осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Своевременная профилактика при помощи упражнений в игровой форме, направленных на укрепление мышц, формирующих свод стопы и укрепление мышц спины, формирующих правильную осанку, позволяет снизить риск нарушений стопы и изменений осанки.

Направленность Программы: физкультурно- спортивная

Основные характеристики образования

Основной вид деятельности: реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Объем программы, нормативный срок ее освоения:

«Профилактика нарушений осанки плоскостопия» /физкультурно-спортивная/: 64 ч., 8 месяцев, 2 раза в неделю по 15-25 минут.

Организационно-педагогические условия:

Форма обучения: очная.

Возраст воспитанников: 3-7 лет.

Принципы формирования групп: образовательный процесс организуется в соответствии с учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы воспитанников смешанного возраста: дети младшего среднего дошкольного возраста; дети старших и подготовительных групп (далее – объединения). Каждый воспитанник имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое. При реализации Программы могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, создаваться необходимые условия для совместной деятельности воспитанников и родителей (законных представителей). К освоению Программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования. Наполняемость группы от 5-15 человек.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Образовательные технологии, приемы и методы, используемые в работе: При реализации Программы используются различные образовательные технологии. Использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью воспитанников, запрещается.

Программа реализуется за счет физических лиц.

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание оптимальных условий для укрепления здоровья и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
2. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
3. Развивать мышечную силу, гибкость, внимательность, координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
4. Поддерживать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчестве в движении;
5. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики в том числе характеристики особенностей развития детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Возрастная характеристика детей 3-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Возрастная характеристика детей 5-7 лет.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы

кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Развиваются и сердечно сосудистая и дыхательная системы. Объём лёгких примерно составляет 1000-1300мл. и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, систолическое и диастолическое кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше

получаются. Задача педагога поддерживать индивидуальные интересы детей

1.5. Описание образовательной деятельности в соответствии с направленностью программы

Краткое описание тем дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для воспитанников младшего (3-5 лет) и старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).

В течение 8 месяцев реализуется 14 тем. Каждая тема закрепляется в течение 2-8 занятий. На первом занятии проводится «Инструктаж по технике безопасности», теоретические и практические виды занятий чередуются. Теоретический материал дает начальные знания о технике безопасности, правил выполнения упражнений. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что ребенок порой не понимает сути выполняемых упражнений на занятии. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия, занимающегося в процессе, нарушает обратную связь в системе «тренер – воспитанник», что в значительной мере снижает эффективность занятия. Теоретическая подготовка способствует также приобретению интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе деятельности. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Структура занятия:

1. Вводная часть 3 - 6 мин.
2. Основная часть 10 - 14 мин.
3. Заключительная часть 2-5 мин.

В содержание вводной части входят: ходьба:

(3-7 лет) - ходьба на носках, руки за головой;

(3-7 лет) - ходьба на пятках, руки вытянуты вперед;

(3-5 лет) - ходьба на внешней стороне стопы, для детей с вальгусом, руки на поясе;

(3-5 лет) - ходьба на внутренней стороне стопы, для детей с варусом, руки на поясе;

(5-7 лет) - ходьба на внешней стороне стопы, для детей с вальгусом, с подъемом рук вверх;

(5-7 лет) - ходьба на внутренней стороне стопы, для детей с варусом, подъемом рук вверх;

(5-7 лет) - ходьба на носках с разворотом на 360

(3-7 лет) - ходьба по искусственным неровностям (коврик, мат, полусфера),

(5-7 лет) - упражнения на внимание (те же упражнения что указаны выше, но со сменой направления либо самого упражнения по условному сигналу, хлопок, свисток.

В основной части (10 или 14 минут) используются упражнения, оказывающие наибольшее физиологическое воздействие на организм ребенка,. Начинается основная часть с дыхательных упражнений, и упражнений на вытяжение позвоночника.

Далее преподаватель начинает сюжетно-ролевую игру. Игры проводятся в виде сказочных путешествий (в зоопарк, на морское дно, в лес, в джунгли и т.д.), фантазий, когда дети сами продумывают встречи с различными животными, и по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки и т.д. Игра должна быть интересной для детей, проводиться эмоционально, с точно рассчитанным временем чередования упражнений. Дети учатся быстро переключать внимание.

На первом занятии дети знакомятся с новыми движениями. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. На каждом занятии дети делают 7-12 упражнений (в зависимости от возраста занимающихся) на мышцы стоп и спины.

Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка.

Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Сюжеты для ролевых игр доступны пониманию детей, расширяют кругозор, воспитывают их эстетически и этически.

В третьей (заключительной) части (2-5 минут) занятия решаются задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности, таким как совместная подвижная игра, упражнения на релаксацию.

Заканчиваются занятия рефлексией, после чего они прощаются с преподавателем и организованно уходят из зала.

1.6. Планируемые результаты:

3-5 лет

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 7 секунд;
- Ребенок умеет повторять упражнения
- Ребенок в двигательной деятельности раскрепощен в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

5-7 лет

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 -15 секунд;
- Ребенок имеет навыки безопасного поведения в подвижных играх
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышцы спины для поддержания здоровой осанки;
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Способы проверки планируемых результатов: открытое занятие

2.Комплекс организационно-педагогических

2.1. Учебный план

3-5 лет

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для группы воспитанников 3-5 лет					
№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Октябрь					
1 -2	Инструктаж по технике безопасности Значение правильной осанки	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение

	для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.				
3-8	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение

Ноябрь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-8	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	6	0.5	5.5	Педагогическое наблюдение

Декабрь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение

	выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.				
3-9	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	7	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение

Январь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение

Февраль					
----------------	--	--	--	--	--

1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	5	0.5	4.5	Педагогическое наблюдение

Март

1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
-----	---	---	-----	-----	---------------------------

3--9	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	7	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение
------	---	---	-----	-----	---------------------------

Апрель

1-4	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение	4	0.5	3.5	Педагогическое наблюдение
-----	--	---	-----	-----	---------------------------

	растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.				
5-8	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	4	0.5	3.5	Педагогическое наблюдение

Май					
1-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	6	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение
8	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	1	0	1	Открытое занятие
Итого: 64					

5-7 лет

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для группы воспитанников 3-5 лет					
№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Октябрь					
1-2	Инструктаж по технике безопасности Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-8	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение

Ноябрь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-8	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения	6	0.5	5.5	Педагогическое наблюдение

	для расслабления мышц.				
--	------------------------	--	--	--	--

Декабрь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-9	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	7	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение

Январь					
1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
3-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц,	5	0,5	4,5	Педагогическое наблюдение

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.				
--	---	--	--	--	--

Февраль

1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	5	0.5	4.5	Педагогическое наблюдение

Март

1-2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	2	0.5	1.5	Педагогическое наблюдение
-----	---	---	-----	-----	---------------------------

3--9	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	7	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение
------	---	---	-----	-----	---------------------------

Апрель					
1-4	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	4	0.5	3.5	Педагогическое наблюдение
5-8	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	4	0.5	3.5	Педагогическое наблюдение

Май					
1-7	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	7	0.5	6.5	Педагогическое наблюдение
8	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	1	0	1	Открытое занятие
Итого: 64					

2.2. Календарный учебный график на 2022/2023 учебный год

№ п/п	Наименование платной	Наименование программы платной	Форма оказания	Количество занятий
-------	----------------------	--------------------------------	----------------	--------------------

	Направленность образовательной программы	образовательной услуги	образовательной услуги	(групповая/ индивидуальная)	В	В	В
					неделю	месяц	год
1	Физкультурно-спортивная	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Групповая	2	7-9	64
Режим работы ДОО			10,5 -часовое пребывание				
Продолжительность дополнительного образования			Начало: 04.10. 2022 года Окончание: 30.05. 2023 года				
Режим занятий			2 раза в неделю Младший дошкольный возраст-15 мин Старший дошкольный возраст-25 мин				
Количество учебных недель			32 недели				
Продолжительность учебной недели			5 дней (понедельник-пятница)				

Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются:
4 ноября – День народного единства; 1-8 января – Новогодние праздники;
7 января – Рождество; 23-26 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая - Праздник весны и труда; 8-9 мая - День Победы; 12 июня – День России.

2.3. Расписание проведения дополнительных образовательных услуг (занятий) с воспитанниками ДОО

Наименование платной образовательной услуги/ место проведения	Руководитель	День недели/время /группа
«Профилактика нарушений осанки плоскостопия» (физкультурный зал)	Лебедев Михаил Алексеевич	вторник/ пятница 15.35-15.50 (3-5 лет)
		16.00-16.25 (5-7 лет)

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение и оснащенность организовано в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- правилами пожарной безопасности и электробезопасности

В физкультурном зале имеются:

- Музыкальный центр
- Коврики
- Аудиоматериал

2.4.2. Кадровое обеспечение

Вид деятельности	Фамилия, имя, отчество	Какое образовательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании
«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Лебедев Михаил Алексеевич	Алтайская государственная педагогическая академия, 2010, «физическая культура», педагог по физической культуре

2.4.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

В работе с воспитанниками используются следующие методы:

- словесные методы включают в себя объяснение, сопровождающее объяснение, комментарии и замечания. Наглядные методы подразумевают показ ориентиров на предметы, разметки.

Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно - моторных ощущениях.

Также на занятиях используются специфические методы. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методы строго регламентированного упражнения реализуются с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: наличие твердо установленной программы движений (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); точное нормирование нагрузки, по объему и интенсивности, управление ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки;

Форма работы с детьми:

Основная форма организации образовательной деятельности – занятие (организованная образовательная деятельность).

Занятия проводятся с группой детей 2 раза в неделю (во второй половине дня) продолжительность занятий 15-25 минут. Курс занятий рассчитан на 8 месяцев (с октября по май).

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий

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
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;

Способы реализации Программы

Одним из эффективных способов реализации Программы является планирование образовательной деятельности с детьми. Педагог составляет учебно – тематический план образовательной деятельности с детьми.

2.5. Формы аттестации

Формы подведения итогов работы по Программе: педагогическое наблюдение, открытое занятие.

2.6. Оценочные материалы

Оценочный материал не предусматривается

2.7. Методическое обеспечение

2.7.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для группы воспитанников 3-5 лет	
	Темы	Содержание
Октябрь		
04.10 07.10	Инструктаж по технике безопасности Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Инструктаж по технике безопасности Дыхательные “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 2 мин Мобилизация “Добрая и злая кошка” направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких 1,5 мин На вытяжение “Дерево с листьями” дети учатся стоя на носках вытягивать руки вверх благодаря чему вытягивается позвоночник 1,5 мин укрепление мышц спины “Тараканчики” 1,5 мин Мышцы стопы “червяк” формирование свода стопы и укрепление мышц сгибателей пальцев 1,5 мин “Схвати ногами“ улучшение межмышечной координации мышц стопы. 2 мин Заключительная часть Подвижная игра “Орангутан” 4 мин Дети под музыку собирают предметы захватив их ногами и складывают их в обруч или коробку, преодолевая дистанцию от предмета до обруча различными способами.
11.10 14.10 18.10 21.10 25.10 28.10	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Инструктаж по технике безопасности Дыхательные “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 2 мин Мобилизация

		<p>“Добрая и злая кошка” направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких 1,5 мин</p> <p>На вытяжение</p> <p>“Дерево с листьями” дети учатся стоя на носках вытягивать руки вверх благодаря чему вытягивается позвоночник 1,5 мин</p> <p>укрепление мышц спины</p> <p>“Тараканчики” 1,5 мин</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>“червяк” формирование свода стопы и укрепление мышц сгибателей пальцев 1,5 мин</p> <p>“Схвати ногами“ улучшение межмышечной координации мышц стопы. 2 мин</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Подвижная игра “Орангутан” 4 мин</p> <p>Дети под музыку собирают предметы захватив их ногами и складывают их в обруч или коробку, преодолевая дистанцию от предмета до обруча различными способами</p>
--	--	--

Ноябрь		
01.11 08.11	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные</p> <p>“Аквалангист” Дети учатся задерживать дыхание на 5-10 сек. 1,5 мин и одновременно двигать руками</p> <p>Вытяжение</p> <p>“ручеек с мячом” дети встают в одну колонну и передают мяч позади стоящему. 2 мин</p> <p>Мобилизация</p> <p>“Гусеница” 1,5 мин направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких, укрепление мышц рук и гибкость мышц задней поверхности бедра 1,5 мин</p> <p>Мышцы спины</p> <p>“Звезда” лежа на животе удержание рук и ног на весу.</p> <p>“Рыбка” Мышцы стопы</p>

		Захват предметов (платочек или карандаш) и удержание 1,5 мин заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5
11.11 15.11 18.11 22.11 25.11 29.11	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательные “Перышко” Дети учатся задерживать дыхание на 5-10 сек. 1,5 мин и одновременно двигать руками Вытяжение “ручеек с мячом” дети встают в одну колонну и передают мяч позади стоящему. 2 мин Мобилизация “Гусеница” 1,5 мин направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких, укрепление мышц рук и гибкость мышц задней поверхности бедра 1,5 мин Мышцы спины “Звезда” лежа на животе удержание рук и ног на весу. “Рыбка” Мышцы стопы Захват предметов (платочек или карандаш) и удержание 1,5 мин заклучительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5

Декабрь		
02.12 06.12	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	дыхательные. “Паровозик” дети ходят по залу положив руки друг другу на плечи, говоря чух-чух-чух, через время говорят ту-ту “холодно и горячо” дети растирают руки пока не почувствуют разогрев, после чего дуют на руки остужая их Вытяжение “ Новогодняя елка” дети изображают елку с игрушками Мобилизация “собака гоняется за хвостом”

		<p>Мышцы спины “Перетягивание партнера за руки”</p> <p>Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы</p> <p>заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5</p>
<p>09.12 13.12 16.12 20.12 23.12 27.12 30.12</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>дыхательные. “Паровозик” дети ходят по залу положив руки друг другу на плечи, говоря чух-чух-чух, через время говорят ту-ту</p> <p>“холодно и горячо” дети растирают руки пока не почувствуют разогрев, после чего дуют на руки остужая их</p> <p>Вытяжение “ Новогодняя елка” дети изображают елку с игрушками</p> <p>Мобилизация “собака гоняется за хвостом”</p> <p>Мышцы спины “Перетягивание гимнастической палки</p> <p>Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы</p> <p>заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5</p>

Январь		
<p>10.01 13.01</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные “Чайник”</p> <p>Вытяжение 1. Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>Мобильность “Добрая и злая кошка” “Медведь” “Гусеница”</p> <p>Мышцы спины “Тараканчик”</p> <p>“Перетягивание партнера за руки” либо гимнастической палки</p> <p>Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы в простых комбинациях</p> <p>Заключительная часть</p>

		Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног
17.01 20.01 24.01 27.01 31.01	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательные “Чайник” Вытяжение 1. Наклон к прямым ногам стоя 2. Наклон к прямым ногам взявшись за руки Мобильность “Добрая и злая кошка” “Медведь” “Гусеница” Мышцы спины “Тараканчик” “Перетягивание партнера за руки” либо гимнастической палки Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы в простых комбинациях Заключительная часть Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног

Февраль		
03.02 07.02	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Дыхательные “Чайник” Вытяжение “Бамбук качающийся на ветру” “Вытяжение у шведской стенки или станка” Мобильность 1. “Ручеек” Мышцы спины “подъем мяча в наклоне” Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации Заключительная часть Игра “Нарисуй при помощи ног”
10.02 14.02 17.02 21.02 28.02	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательные “Чайник” Вытяжение “Бамбук качающийся на ветру” “Вытяжение у шведской стенки или станка” Мобильность 1. “Ручеек”

		<p>2. “Наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся. Мышцы спины “подъем мяча в наклоне” Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации Заключительная часть Игра “Нарисуй при помощи ног</p>
Март		
03.03 07.03	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные “Самолет” Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки) Вытяжение “Бамбук качающийся на ветру” “Вытяжение у шведской стенки или станка” Мобильность 1. “Собака и хвост” Мышцы спины 1. Рыбка. 2. Лодочка 3. Звезда Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации Заключительная часть 1. Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног 2. Игра “</p>

10.03 14.03 17.03 21.03 24.03 28.03 31.03	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц	<p>Дыхательные “Самолет”</p> <p>Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки)</p> <p>Вытяжение “Бамбук качающийся на ветру” “Вытяжение у шведской стенки или станка”</p> <p>Мобильность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Собака и хвост” 2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся. <p>Мышцы спины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Рыбка. 2. Лодочка 3. Звезда <p>Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног 2. Игра
---	---	--

Апрель		
04.04 07.04 11.04 14.04	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».	<p>Дыхательные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 1 мин

	Упражнения для расслабления мышц.	<p>2. “Летающее пёрышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха</p> <p>Вытяжение</p> <p>Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>наклон к прямым ногам взявшись за руки с партнером</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Ручеек”</p> <p>2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся.</p> <p>Мышцы спины</p> <p>1. Рыбка.</p> <p>Заключительная часть</p>
18.04 21.04 25.04 28.04	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.</p> <p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные</p> <p>1. “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 1 мин</p> <p>2. “Летающее пёрышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха</p> <p>Вытяжение</p> <p>Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>наклон к прямым ногам взявшись за руки с партнером</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Ручеек”</p> <p>2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся.</p> <p>Мышцы спины</p> <p>1. Рыбка.</p> <p>2. Планка</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>1. Разучивание финального “танца стоп”</p> <p>Заключительная часть</p>

Май

02.05 05.05 12.05 16.05 19.05 23.05 26.05	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные</p> <p>1. “Летающее пёрышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха.</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Добрая и злая кошка”</p> <p>2. “Медведь”</p> <p>3. “Гусеница”</p>
---	--	--

		Мышцы спины Рыбка. 2. Планка 3. обратная планка
30.05	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	
Итого: 64		

5-7 лет

№ п/п	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа Физкультурно-спортивной направленности «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия» для группы воспитанников 5-7 лет	
	Темы	Содержание
Октябрь		
04.10 07.10	Инструктаж по технике безопасности Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Инструктаж по технике безопасности . Дыхательные “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 2 мин Мобилизация “Добрая и злая кошка” направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких 1,5 мин На вытяжение “Дерево с листьями” дети учатся стоя на носках вытягивать руки вверх благодаря чему вытягивается позвоночник 1,5 мин укрепление мышц спины “Тараканчики” 1,5 мин Мышцы стопы “червяк” формирование свода стопы и укрепление мышц сгибателей пальцев 1,5 мин “Схвати ногами“ улучшение межмышечной координации мышц стопы. 2 мин Заключительная часть Подвижная игра “Орангутан” 4 мин Дети под музыку собирают предметы захватив их ногами и складывают их в обруч

		или коробку, преодолевая дистанцию от предмета до обруча различными способами
11.10 14.10 18.10 21.10 25.10 28.10	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	<p>Дыхательные</p> <p>“ Дыхательные</p> <p>1. “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 2 мин</p> <p>2. Дровосек</p> <p>Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.</p> <p>Мобилизация</p> <p>1. “Добрая и злая кошка” направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких 1 мин</p> <p>2. Подъем рук над головой 15 повторений</p> <p>3. Подъем рук над головой + приседания 15-20 повторений</p> <p>На вытяжение</p> <p>1. “Дерево с листьями” дети учатся стоя на носках вытягивать руки вверх благодаря чему вытягивается позвоночник 1 мин</p> <p>2. “Дерево с листьями на ветру” 1 мин</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>1. “тараканчики”</p> <p>2. “Солдат”</p> <p>3. “Динозавр” руки за спиной в замке</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>1. “червяк” формирование свода стопы и укрепление мышц сгибателей пальцев</p> <p>2. Подъем большого пальца ног</p> <p>3. перенос веса тела с носка на пятки</p> <p>4. “Схвати ногами” улучшение межмышечной координации мышц стопы. 2 мин</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Подвижная игра “Орангутан” 5 мин</p> <p>Дети под музыку собирают предметы захватив их ногами и складывают их в обруч</p>

		или коробку, преодолевая дистанцию от предмета до обруча различными способами
--	--	---

Ноябрь		
01.11 08.11	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Дыхательные “Аквалангист” Дети учатся задерживать дыхание на 5-10 сек. 1,5 мин и одновременно двигать руками Вытяжение “ручеек с мячом” дети встают в одну колонну и передают мяч позади стоящему. 2 мин Мобилизация “Гусеница” 1,5 мин направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких, укрепление мышц рук и гибкость мышц задней поверхности бедра 1,5 мин Мышцы спины “Звезда” лежа на животе удержание рук и ног на весу. “Рыбка” Мышцы стопы Захват предметов (платочек или карандаш) и удержание 1,5 мин Заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5
11.11 15.11 18.11 22.11 25.11 29.11	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательные “Перышко” Дети учатся задерживать дыхание на 5-10 сек. 1,5 мин и одновременно двигать руками Вытяжение “ручеек с мячом” дети встают в одну колонну и передают мяч позади стоящему. 2 мин Мобилизация “Гусеница” 1,5 мин направлена на мобилизацию грудного и поясничного отдела позвоночника, а также механически заставляет детей совершать гипервентиляцию в легких, укрепление мышц рук и гибкость мышц задней поверхности бедра 1,5 мин

		<p>Мышцы спины “Звезда” лежа на животе удержание рук и ног на весу. “Рыбка” Мышцы стопы Захват предметов (платочек или карандаш) и удержание 1,5 мин заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5</p>
--	--	--

Декабрь		
02.12 06.12	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>дыхательные. “Паровозик” дети ходят по залу положив руки друг другу на плечи, говоря чух-чух-чух, через время говорят ту-ту “холодно и горячо” дети растирают руки пока не почувствуют разогрев, после чего дуют на руки остужая их Вытяжение “ Новогодняя елка” дети изображают елку с игрушками Мобилизация “собака гоняется за хвостом” Мышцы спины “Перетягивание партнера за руки” Мышцы стопы сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы заключительная часть полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5</p>
09.12 13.12 16.12 20.12 23.12 27.12 30.12	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>дыхательные. “Паровозик” дети ходят по залу положив руки друг другу на плечи, говоря чух-чух-чух, через время говорят ту-ту “холодно и горячо” дети растирают руки пока не почувствуют разогрев, после чего дуют на руки остужая их Вытяжение “ Новогодняя елка” дети изображают елку с игрушками Мобилизация “собака гоняется за хвостом” Мышцы спины “Перетягивание гимнастической палки Мышцы стопы</p>

		<p>сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы</p> <p>заключительная часть</p> <p>полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы 5</p>
--	--	---

Январь		
10.01 13.01	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные</p> <p>“Чайник”</p> <p>Вытяжение</p> <p>1. Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>Мобильность</p> <p>“Добрая и злая кошка”</p> <p>“Медведь”</p> <p>“Гусеница”</p> <p>Мышцы спины</p> <p>“Тараканчик”</p> <p>“Перетягивание партнера за руки” либо гимнастической палки</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы в простых комбинациях</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног</p>
17.01 20.01 24.01 27.01 31.01	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия</p> <p>Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>“Паровозик”</p> <p>“Чайник”</p> <p>“Аквалангист с акулами”</p> <p>Вытяжение</p> <p>Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>наклон к прямым ногам взявшись за руки с партнером</p> <p>стремление</p> <p>поза воина</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Добрая и злая кошка”</p> <p>2. “Медведь”</p> <p>3. “Гусеница”</p> <p>Мышцы спины</p> <p>“Тараканчик”</p> <p>“Перетягивание партнера за руки” либо гимнастической палки</p> <p>“Планка”</p> <p>“Солдат”</p> <p>Мышцы стопы</p>

		<p>1.сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы в простых комбинациях</p> <p>2.то же с платочком зажатым пальцами ног</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног</p> <p>полоса препятствий с неровностями для укрепления мышц стопы</p> <p>Игра “ Разорви листок на мелкие кусочки” (при помощи хвата пальцев ног)</p>
--	--	--

Февраль		
03.02 07.02	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Дыхательные</p> <p>“Чайник”</p> <p>Вытяжение</p> <p>“Бамбук качающийся на ветру”</p> <p>“Вытяжение у шведской стенки или станка”</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Ручеек”</p> <p>Мышцы спины</p> <p>“подъем мяча в наклоне”</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра “Нарисуй при помощи ног”</p>

10.02 14.02 17.02 21.02 28.02	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Дыхательные "Чайник" "Ветерок" Я подую высоко, Я подую низко, Я подую далеко, Я подую близко. Аквалонгист с Акулами Вытяжение 1. "Бамбук качающийся на ветру" 2. "Вытяжение у шведской стенки или станка" Мобильность "Ручеек" 1. "наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся в различных плоскостях" 2. "Медведь" Мышцы спины 1. "подъем мяча в наклоне" 2. шаги руками лежа на мяче 3. гиперэкстензия на мяче Мышцы стопы 1. веер пальцами 2. Сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации 3. Заключительная часть Игра "Нарисуй при помощи ног"
Март		
03.03 07.03	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Дыхательные "Самолет" Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох) Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж) Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох) Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

		<p>Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки)</p> <p>Вытяжение</p> <p>“Бамбук качающийся на ветру”</p> <p>“Вытяжение у шведской стенки или станка”</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Собака и хвост”</p> <p>Мышцы спины</p> <p>1. Рыбка.</p> <p>2. Лодочка</p> <p>3. Звезда</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>сидя обучение сгибанию и разгибанию стопы под музыку более сложные комбинации</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Игра “Утюги” сминаем и разглаживаем лист бумаги при помощи ног</p> <p>2. Игра “Рисунок ногой”</p>
--	--	--

<p>10.03</p> <p>14.03</p> <p>17.03</p> <p>21.03</p> <p>24.03</p> <p>28.03</p> <p>31.03</p>	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p> <p>Самомассаж. Развитие силы.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1. “Самолет”</p> <p>Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:</p> <p>Самолёт - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)</p> <p>Отправляется в полёт (задерживает дыхание)</p> <p>Жу- жу -жу (делает поворот вправо)</p> <p>Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)</p> <p>Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)</p> <p>Я налево полечу (поднимает голову, вдох)</p> <p>Жу – жу – жу (делает поворот влево)</p> <p>Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)</p> <p>Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки)</p> <p>2. “Чайник”</p> <p>3. "Ветерок"</p> <p>Я подую высоко,</p> <p>Я подую низко,</p> <p>Я подую далеко,</p> <p>Я подую близко.</p> <p>Вытяжение</p>
--	--	---

		<p>“Бамбук качающийся на ветру”</p> <p>“Вытяжение у шведской стенки или станка”</p> <p>Мобильность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Собака и хвост” 2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся. 3. перекаты на мяче <p>Мышцы спины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Экстензия на мяче 2. Планка от мяча 4. Звезда на мяче <p>Мышцы стопы</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра “Рисунок ногой”
--	--	---

Апрель		
04.04 07.04 11.04 14.04	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета».</p> <p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Дыхательные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 1 мин 2. “Летающее пёрышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха <p>Вытяжение</p> <p>Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>наклон к прямым ногам взявшись за руки с партнером</p> <p>Мобильность</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Ручеек” 2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся. <p>Мышцы спины</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рыбка. 2. Планка <p>Мышцы стопы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание финального “танца стоп” <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. финальный “танец стоп” под музыку
18.04 21.04 25.04 28.04	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.</p> <p>Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.</p>	<p>Дыхательные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. “Пёрышко” дети учатся делать полный выдох посредством передвижения пера при помощи выдуваемого воздуха 1 мин

	Упражнения для расслабления мышц	<p>2. “Летающее перышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха</p> <p>Вытяжение</p> <p>Наклон к прямым ногам стоя</p> <p>наклон к прямым ногам взявшись за руки с партнером</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Ручеек”</p> <p>2. “наклон взять мяч, наклон поставить и вытянутся.</p> <p>Мышцы спины</p> <p>1. Рыбка.</p> <p>2. Планка</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>1. Разучивание финального “танца стоп”</p> <p>Заключительная часть</p> <p>2. финальный “танец стоп” под музыку</p>
--	----------------------------------	--

Май		
02.05 05.05 12.05 16.05 19.05 23.05 26.05	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	<p>Дыхательные</p> <p>1. “Летающее перышко” дети учатся удерживать перышко в воздухе при помощи выдуваемого воздуха.</p> <p>Вытяжение</p> <p>1. руки на фитболе прогиб в спине</p> <p>Мобильность</p> <p>1. “Добрая и злая кошка”</p> <p>2. “Медведь”</p> <p>3. “Гусеница”</p> <p>Мышцы спины</p> <p>Рыбка.</p> <p>2. Планка</p> <p>3. обратная планка</p> <p>Мышцы стопы</p> <p>3. Разучивание финального “танца стоп”</p> <p>Заключительная часть</p> <p>4. финальный “танец стоп” под музыку</p>
30.05	Творческий отчет в форме открытого занятия с приглашением родителей	
Итого: 64		

2.7.2. Список литературы

1. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
2. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск:УралГАФК,1999.
3. Интернет-источники

Лист дополнений и изменений

№	Содержание	Сроки	Ответственный	Отметка о выполнении

