

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированной направленности №7»  
города Сосновоборска

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАДОУ «ДСКН № 7»  
г. Сосновоборска  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ «ДСКН № 7»  
г. Сосновоборска  
Е.А.Толстихина  
Приказ № 124  
от « 31 » августа 20 22 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

Направленность: Физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст учащихся: 5–7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:  
Барзунатова Екатерина Ивановна

Сосновоборск  
2022

## **1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Здоровей–ка» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, является программой стартового уровня, ориентирована на укрепление здоровья.

### **1.1. Новизна и актуальность**

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре выявляются дети с нарушениями осанки и плоскостопием. В соответствии с рекомендациями к вариативной части регионального компонента содержания образования и учитывая потребности детей и родителей, появилась необходимость в дополнительных занятиях по профилактике нарушения опорно – двигательного аппарата.

Благодаря программе в жизни детей появляется первичное понимание о мерах профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, а также знания и умение по предотвращению развития плоскостопия. Поэтому одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Ознакомление дошкольников с правилами ЗОЖ, своевременность воздействия различных средств и методов, используемых на занятиях кружка «Здоровей–ка», является наиболее значимым фактором его внедрения в практику дошкольного учреждения.

### **1.2. Отличительные особенности программы**

Содержание образовательного процесса в группе «Здоровей – ка» выстроено в соответствии на основе оздоровительной программы «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушинной ориентирована на профилактику нарушений опорно – двигательного аппарата и профилактику плоскостопия.

Программа дает возможность увеличить нагрузку по направлению оздоровления дошкольников возраста 5-7 лет, по сравнению с основной образовательной деятельностью в ДОУ.

### **1.3. Адресат программы**

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 5-7 лет. Наполняемость групп: 15 человек. Прием детей осуществляется без специальных условий.

#### 1.4. Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 64 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

#### 1.5. Режим занятий

Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе – 2 раза в неделю по 30 минут с октября по май месяц (общий объем – 64 занятия в год). Во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна (СанПиН 1.2.3685-21).

### 2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Целью** программы «Здоровей – ка» является – профилактика нарушений осанки и плоскостопия, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц - содействовать профилактике плоскостопия.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе;

### 3. Учебный план

№	Название раздела, тема	Количества часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Профилактика нарушения осанки	24	2	22	Медицинский контроль узким

					специалистом
2	Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики	8	2	7	Медицинский контроль узким специалистом
3	Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем	8	2	7	Медицинский контроль узким специалистом
4	Профилактика и предупреждение плоскостопия	24	2	22	Медицинский контроль узким специалистом
Итого часов		64	8	56	

### Содержание программы

Объект	Содержание (по образовательной программе)	Форма (метод/методика)	Периодичность	Сроки
Сформированность основных физических качеств. Двигательные умения и навыки,	Тестовые задания с заполнением карты индивидуальных достижений развития ребенка;		2 раза	Октябрь - май
Выявления уровня о здоровом образе жизни	Изучение особенностей отношения ребенка к своему здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека	- беседа; - наглядные пособия (фото, иллюстрации). - дидактические игры; - проблемные ситуации.	2 раза	октябрь
Формирование правильной осанки.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. (о правилах выработки и	Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с		май

	сохранении правильной осанки).	предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении задания, поднятии и переносе тяжестей).		
Определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.	Определение степени подвижности позвоночника (опорно двигательного аппарата)	Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя.		май
Определение выносливости к умеренным нагрузкам.	Наблюдения, Беседы,	Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.		
Развитие силы.	Наблюдения, Беседы, Задания.	Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине.	2 раза	Октябрь - май

		<p>Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.</p>		
<p>Определение координации движения</p>	<p>Наблюдения, Беседы, Задания.</p>	<p>Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.</p>	<p>2 раза</p>	<p>Октябрь - май</p>
<p>Профилактика плоскостопия.</p>	<p>Тестовые задания, Плантография, Наблюдение.</p>	<p>Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием</p>	<p>2 раза</p>	<p>Октябрь - май</p>

		носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.		
--	--	---	--	--

Учебно – тематический план занятий по нарушению осанки  
 в группе «Здоровей – ка»

№, месяц	Тема	Содержание программного материала
1. Октябрь	«Что такое правильная осанка»	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Различная ходьба и бег в чередовании. 3. О.Р.У – на мячах – хопах. Игра «Девочки и мальчики». 4. Упр. на релаксацию «Спинка отдыхает»
2.	«Береги позвоночник»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 3. Подвижная игра «Веселые елочки». 4. Гимнастика для укрепления мышц шеи. 5. упражнение «Дерево», поддерживающее мышечный тонус.
3.	«Почему мы двигаемся»	1. Дать понятие об опорно-двигательной системе. 2. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 3. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 4. Беседа. Подвижная игра «Кукушка». Физкультминутка «Я позвоночник берегу»
4.	«Чудо- мяч»	1. Задание с речитативом. 2. Подвижная игра «Цапля». 3. Образная композиция с элементами танца на мячах – фитболах. 4. Упражнение на вытяжение позвоночника «Дельфин».
5. Ноябрь	«Зарядка для хвоста»	Занятие 8 - 9 1. Задание с речитативом. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 3. Образная композиция с элементами танца «По ниточке». 4. Упражнение «Брыкание».
6.	«Ребята и зверята»	Занятие 10 - 11

		<ol style="list-style-type: none"><li>1. Задание с речитативом.</li><li>2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста».</li><li>3. Гимнастика с элементами корригирующей.</li><li>4. Упражнения для мышц шеи «Слон».</li><li>5. Подвижная игра «Тигр на охоте».</li><li>6. Релаксация под музыку.</li></ol>
--	--	--

7.	«Веселые танцоры»	Занятие 12 - 13 1.Подвижная игра «Найди себе место». 2.Бег по кругу. 3.Ритмический танец «Зарядка для хвоста». 4.Подвижная игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись». 5.Релаксация.
8.	«Закрепление правильной осанки»	Занятие 14 - 15 1.Подвижная игра «Найди себе место». 2.Бег по кругу. 3.Упражнение на самовытяжение. 4.Подвижная игра «Попляши и покружись». 5.Релаксация.
9. Декабрь	«Страна здоровых человечков»	Занятие 16 - 17 1.Бег по кругу. 2.Упражнение «Солдатики». 3.Упражнения в висе. 4.Подвижная игра «Пятнашки». 5.Релаксация.
10.	«Волшебные позы»	1.Бег по кругу. 2.ОРУ (и.п. сидя, лежа, стоя) у гимнастической стенки. 3.Упражнения в висе. 4.Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь». 5.Подвижная игра «Ходим в шляпах».
11.	«Веселая зарядка»	1.Ритмический танец «Кукла». 2. Пластическая гимнастика с элементами акробатики. 3.Упражнения для мышц ног. 4. Упражнения для снятия мышечного напряжения «Пружинки». 5.Подвижная игра «Совушка – сова». 6.Упражнение «Буратино»
12.	«Мы куклы»	1.Ритмический танец «Аэробика». 2.Ритмический танец «Кукла». 3.Комплекс пластической гимнастики. 4.Подвижная игра «Два – три». 5.Подвижная игра «Ходим в шляпах»
13.Январь	«Мы танцоры»	1.Ритмический танец «Аэробика». 2. -//- «Куклы». 3.Упражнения в низких и.п. 4 Подвижная игра

		«Попляши, покружись – самым ловким окажись»
--	--	---

14.	«Мы гимнасты»	1.Подвижная игра «Найди себе место». 2.Ритмический танец «Аэробика». 3.Комплекс пластической гимнастики. 4.Упражнения на самовытяжение. 5.Подвижная игра «Передай ногами»
15.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1.Упражнение «Прыгалка». 2.Комплекс пластической гимнастики. 3.Упражнения на самовытяжение. 4.подвижная игра «Не урони!»
16.	«Ровная спинка»	1.Упражнение «Прыгалка». 2.Комплекс ОРУ. 3.Упражнения в висе. 4.Подвижная игра «Не урони».
17.Февраль	«Веселые туристы»	1.Ходьба и бег в разных направлениях, сохраняя правильную осанку. 2.Ходьба по тропе здоровья. 3.Упражнения «Бабочка» на мяче – фитболе». 4.П/игра «Пустое место» на мячах – фитболах. 5.Релаксация на мячах.
18.	«Ловкие ребята»	1.Ходьба с выполнением задания. 2.ОРУ: - с гимнастической палкой; - с обручами; - с мячом. П/игра «Мы, веселые ребята» Релаксация на мячах – фитболах.
19.	«Карнавал животных»	1.Различная ходьба с выполнением задания. 2.Комплекс ОРУ на мячах – фитболах. 3.П/игра «Пятнашки» на мячах с ушками. 4.Релаксация.
20.	«Льдинки, ветер и мороз»	1.Ходьба по тропе здоровья. 2.Упражнения на мячах: - аист, веточка, гусеница, бабочка. 3.П/игра «Гном, мороз и елочки».
21.Март	«Волшебные позы»	1.Ходьба и бег в разных направлениях, сохраняя правильную осанку. 2.Ходьба по тропе здоровья. 3.Упражнения

		«Бабочка» на мяче – фитболе». 4.Игра «Пустое место» на мячах – фитболах. 5.Релаксация на мячах.
--	--	--

22.	«На морском берегу»	1.Ходьба с выполнением задания. 2.ОРУ: - с гимнастической палкой; - с обручами; - с мячом. Игра «Мы, веселые ребята» Релаксация на мячах – фитболах.
23.	«Путешествие в страну правильной осанки»	1.Ходьба и бег с выполнением заданий. 2.Упражнения на степях. 3.Упражнения на мячах – фитболах. 4.Тропа здоровья.
24.	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1.Упражнение «Прыгалка». 2.Комплекс пластической гимнастики. 3.Упражнения на самовытяжение. 4.подвижная игра «Не урони!»
25.Апрель	«Ровная спинка»	1.Упражнение «Прыгалка». 2.Комплекс ОРУ. 3.Упражнения в висе. 4.Подвижная игра «Не урони».
26.	«Веселая аэробика»	1.Подвижная игра «Найди себе место». 2.Ритмический танец «Аэробика». 3.Комплекс пластической гимнастики. 4.Упражнения на самовытяжение.
27.	«Веселые елочки»	Занятие 49-50 1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Пластическая гимнастика с элементами корригирующей. 3. Подвижная игра «Веселые елочки». 4. Гимнастика для укрепления мышц шеи. 5. упражнение «Дерево», поддерживающее мышечный тонус.
28.		1.Ходьба с выполнением задания. 2.ОРУ: - елочка, зайчик, гусеница, Змея, качели.

29.Май	«Урок здоровья»	«Страна здоровых человечков»
30.	«Я на солнышке лежу...»	1.Различная ходьба с выполнением задания. 2.Комплекс ОРУ на мячах – фитболах. 3.П/игра «Пятнашки» на мячах с ушками. 4.Релаксация.
31.	«Куклы»	1.Ритмический танец «я, танцую». 2. -//- «Куклы». 3.Упражнения в низких и.п. 4 Подвижная игра «Попляши, покружись – самым ловким окажись»
32.	Мониторинг	Медицинский контроль специалистами

Учебно – тематический план занятий по плоскостопию в группе  
«Здоровей – ка»

№, месяц	Тема	Содержание программного материала
Октябрь 1.	«Наши ножки идут по дорожке»	1.Ходьба и бег по заданиям: - на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; змейкой; по кругу. 2.Физические упражнения: - сидя и лежа на спине. 3.Игра «Цапля»; «Здравствуй, догони»
2.	«Гибкий носок»	1.Ходьба и бег в чередовании: - скрестным шагом; выпадами; с движением рук в различных направлениях; с носка. Бег:
3.	«Балерина»	1.Ходьба и бег в чередовании с заданием. 2.ОРУ с обручами. 3.Равновесие «Танец на канате» 4.Игра «вернись на свое место» - приставные шаги. 5.Танец с платочком на правой и левой ноге.
4.	«По следам»	1.Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2.Коврики со следами. 3.ОРУ с косичками.  4.Игра «Ловишки с ленточками»
Ноябрь 5.	«Обезьянки»	1.Ходьба и бег в чередовании с гимнастической палкой. 2.Упражнение на дыхания «Ветерок».  3.ОРУ с гимнастической палкой. 4.Игра»Ловкие обезьянки» (сбор платочков)
6.	«Пожарные на учении»	1.Ходьба: - перекатом с пятки на носок; - в полуприседе, - повороты на месте. Бег – с подскоками, галоп, на скорость. 2.Лазание по гим. Стенке, переходя на другие пролеты по диагонали. 3. «Пожарные на учении»
7.	«Волшебная скакалка»	1.Ходьба и бег в чередовании со скакалкой. 2.Дыхательные упражнения. 3.ОРУ со

		скакалкой 4.Игра»Рыбаки и рыбки», «Дни недели»
8.	«Ловкие ножки»	1.Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2.Коврики со следами. 3.ОРУ с косичками.  4.Игра «Ловишки с ленточками»
Декабрь 10.	«Волшебный мяч»	1.Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2.Коврики со следами. 3.ОРУ с мячом ежиком 4.Игра «Ловишки с мячом»
11.	«Веселый платочек»	1.Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2.Коврики со следами. 3.ОРУ с платочками.  4.Игра «Танец с платочками»
12.	«Гибкий носок»	1.Ходьба и бег в чередовании: - скрестным шагом; выпадами; с движением рук в различных направлениях; с носка. Бег:
13.	«Балерина»	1.Ходьба и бег в чередовании с заданием. 2.ОРУ с обручами. 3.Равновесие «Танец на канате» 4.Игра «вернись на свое место» - приставные шаги. 5.Танец с платочком на правой и левой ноге.
Январь 14.	«Забавы зимушки – зимы»	1.Имитационные движения: - лыжника; конькобежца; с горки на горку. Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с горки на горку. 2.Дыхательные упражнения. 3.ОРУ со снежками 4.Игра «Загони льдинку» (на одной ноге загнать шайбу в круг).
15.	«Мой веселый звонкий мяч»	1.Ходьба и бег между мячами с остановкой, на носках, на пятках. 2.Упр. на дыхание. 3.Равновесие – стоять на набивном мяче.  4.Игра «Пингвины» 5.Эстафеты: с мячами разного размера.
16.	«Волшебная скакалка»	1.Ходьба и бег в чередовании со скакалкой. 2.Дыхательные упражнения. 3.ОРУ со скакалкой 4.Игра»Рыбаки и рыбки», «Дни недели»

Февраль 17.	«Веселые туристы»	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке;</li> <li>- по ребристой доске.</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противоходом;</li> <li>- со сменой направления;</li> <li>- «Улитка»</li> </ul> <p>3. ОРУ – с гимнастической палкой.</p> <p>4. Игра «Пятнашки» на мячах хоппах с ушками.</p>
18.	«Силачи и акробаты»	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами</li> <li>- по узкой дорожке парами - змейкой противоходом.</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- парами</li> <li>- с преодолением препятствий</li> <li>- галоп боком.</li> </ul> <p>3. ОРУ – в паре.</p> <p>4. Игра «По ниточке», «Бой петухов».</p>
19.	«Волшебный мяч»	<p>1. Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2. Коврики со следами.</p> <p>3. ОРУ с мячом ежиком 4. Игра «Ловишки с мячом»</p>
20.	«Веселые туристы»	<p>1. ходьба :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке;</li> <li>- по ребристой доске.</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- противоходом;</li> <li>- со сменой направления;</li> <li>- «Улитка»</li> </ul> <p>3. ОРУ – с гимнастической палкой.</p> <p>4. Игра «Пятнашки» на мячах хоппах с ушками.</p>
Март 21.	«Цветок для мамы»	<p>1. Тропа здоровья (камушки, бросовый материал, шишки). 2. Коврики со следами.</p> <p>3. Игра «Юные художники» (рисуем цветок для мамы карандаш зажат пальцами ног).</p> <p>4. Игра на внимание и релаксацию «Флажок»</p>
22.	«Страус»	<p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатом с пятки на носок;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- в полуприседе,</li> <li>- повороты на месте.</li> </ul> <p>Бег – с подскоками, галоп, на скорость. 2.ОРУ с мячом ежик. 3.Страус на балансире.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2. - повороты на месте.</li> <li>Бег – с подскоками, галоп, на скорость.</li> <li>2.ОРУ с мячом ежик. 3.Страус на балансире.</li> </ul>
23.	Образно – игровое «Веселые зверюшки»	<p>1.Имитационная ходьба: - слон; паучок; крокодил; кошка; лиса; заяка.</p> <p>2.Бег: - лошадки; мышки; змея. 3.ОРУ «Пингвины с мячом» 4.Эстафета «Терем – теремок»</p> <p>5.Релаксация «Лентяи»</p>
24.	Аэробика	<p>1.Ритмическая ходьба: - с хлопками; - с притопами; - с приседанием;</p> <p>- приставные шаги, руки на пояс.</p> <p>2.Бег под музыку в разном темпе.</p> <p>3.Ритмический танец «Неваляшки» Игра «Море волнуется»</p>
Апрель 25.	турпоход	<p>1.По дорожкам здоровья. 2.Бег в разных направлениях со сменой ведущего.</p> <p>3.ОРУ на мячах – фитболах. 4.Игра «Переправа»</p>
26.	«На арене цирка»	<p>1.Ходьба и бег в чередовании: - на носках; - на пятках;</p> <p>- по канату; - по кругу; - гимнастическим шагом. 2.Акробатические упражнения: - «Девочка на воздушном шаре»; - ласточка; - балерина; - перекат на спину и встать без помощи рук; - березка.</p> <p>Игра «По ниточке»</p>
27.	Образно – игровое «Веселые	<p>1.Имитационная ходьба: - слон; паучок; крокодил; кошка; лиса; заяка.</p> <p>2.Бег:</p>

	зверюшки»	- лошадки; мышки; змея. 3.ОРУ «Пингвины с мячом» 4.Эстафета «Терем – теремок» 5.Релаксация «Лентяи»
28.	Аэробика	1.Ритмическая ходьба: - с хлопками; - с притопами; - с приседанием;  - приставные шаги, руки на пояс. 2.Бег под музыку в разном темпе.  3.Ритмический танец «Неваляшки» Игра «Море волнуется»
Май 29	Образно – игровое «Веселые зверюшки»	1.Имитационная ходьба: - слон; паучок; крокодил; кошка; лиса; заяка. 2.Бег: - лошадки; мышки; змея. 3.ОРУ «Пингвины с мячом» 4.Эстафета «Терем – теремок» 5.Релаксация «Лентяи»
30	Аэробика	1.Ритмическая ходьба:  - с хлопками; - с притопами; - с приседанием; - приставные шаги, руки на пояс. 2.Бег под музыку в разном темпе. 3.Ритмический танец «Неваляшки» Игра «Море волнуется»
31	Мониторинг	По таблице
32	мониторинг	

## **4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- Повысилась уверенность в своих силах, способность к сопереживанию, содействию;
- У детей выработалась потребность в здоровом образе жизни, появляется желание заниматься и дальше физическими упражнениями и оздоровлением.

### **Метапредметные результаты:**

- Дети способны использовать полученные знания и умения самостоятельно.

### **Предметные результаты:**

- Дети умеют правильно расслабляться, в нужный момент сосредотачиваться;
- Дети овладели простейшими приёмами самомассажа;
- Развилась ритмичность, выразительность, пластичность, грациозность, координация движений, согласованность движений с музыкой;
- У детей закрепился навык формирования правильной осанки, дыхания;

## Материально–техническое обеспечение

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы:

- Ребристые и наклонные доски;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Обручи разного размера;
- Мячи – хоппы;
- Мячи разного размера, мячи ежики, ортопедические мячи;
- Скакалки;
- Массажные коврики;
- Гимнастические палки;
- Гимнастические маты, батуты, массажеры;
- Нестандартное оборудование и пособие (фломастеры, шишки, пробки и т.д.).
- Музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения (аудиозаписи).

Требования к специальной одежде – спортивная форма (белая футболка, черные шорты, носки, кроссовки).

## Кадровое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре ДОУ имеющим опыт работы 3 года по специальности.

## Формы аттестации и оценочные материалы

**Входной контроль:** Динамику развития физических качеств детей позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год (в начале и в конце года) Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

- определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

Уровень состояния здоровья детей помогает определить медицинский контроль. Медицинский осмотр узкими специалистами проводит периодический контроль коррекции осанки дошкольников – 2 раза в год, дает рекомендации инструктору по физической культуре, родителям.

**Текущий контроль:**

**Промежуточный контроль:**

**Итоговый контроль:** Медицинский осмотр узкими специалистами проводит периодический контроль коррекции осанки дошкольников в конце года. Рассчитываются количественный и процентный показатель для сравнения с входным контролем, чтобы сделать выводы.

## Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; мотивация, упражнения, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, круговая.

Формы организации учебного занятия: беседа, подвижные игры, открытое занятие, практическое занятие, танцы-игры.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть занятия (происходит подготовка организма к работе, разогреваются мышцы, проводится разминка), далее основная часть занятия (идет работа непосредственно с опорно–двигательным аппаратом), в заключительной части проходит заминка, уменьшается пульс, восстанавливается дыхание.

Дидактические материалы:

- Картинные (картины, иллюстрации, слайды, фото)
- Звуковые (аудиозаписи);
- Смешанные (видео, учебные фильмы и тд)

## Список использованной литературы

1. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья : программа оздоровления дошкольников / М. Ю. Картушина ; М. Ю. Картушина. – Москва : Творческий Центр Сфера, 2007. – (Программа развития). – ISBN 978-5-89144-821-6. – EDN QVQQCD.
2. Семейко Е. В., Олейник А. А. Плоскостопие. Лечебная физическая культура и массаж при плоскостопии //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. – №. 5-3. – С. 126-129.
3. Усманова Н. А. Хореография как средство исправления осанки и профилактики сколиоза и плоскостопия у дошкольников //Хореографическое искусство и образование: традиции, проблемы и перспективы развития.–Омск: Литера. – 2015. – С. 123-127.
4. Гаврилова И. Ю. Профилактика плоскостопия у дошкольников //Научное и образовательное пространство: перспективы развития. – 2015. – С. 75-76.
5. Дождикова О. В. Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и сколиоза физкультурно-спортивной направленности «ЗДОРОВЯЧОК» для детей в возрасте от 3 до 7 лет.
6. Юрина И. С., Кротова В. Ю. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК //Культура физическая и здоровье. – 2014. – №. 1. – С. 85-88.
7. Эйдельман Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста //Санкт-Петербург: РГПУ им. АИ Герцена. – 2009.
8. Фомина В. С. Использование фитболгимнастики для коррекции нарушения осанки у дошкольников //Амурский медицинский журнал. – 2018. – №. 4 (24). – С. 92-93.
9. Никифорова А. В. Включение специальных корригирующих игр и упражнений с использованием полусфер в работу по профилактике нарушений осанки и плоскостопия старших дошкольников в детском саду //Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – №. 3. – С. 337-340.
10. Максимова С. Ю., Бондаренко И. В., Владимирова О. Б. Коррекция нарушений осанки у дошкольников средствами физической культуры //Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №. 3-5. – С. 79-82.
11. Кротова В. Ю. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей 5-7 лет: сотрудничество родителей и педагогов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №. 3. – С. 57-59.
12. Черницына Н. В. Коррекция и профилактика нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики //Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – №. 11. – С. 29-34.

- 13.Парамонова Д. Б., Школьникова Л. Е. НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ //Диалог культур в контексте образовательной деятельности. – 2020. – С. 158-162.
- 14.Сопочкина О. А. Особенности формирования осанки у дошкольников //Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития. – 2018. – С. 125-126.
- 15.Лукина Г. Г. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у дошкольников в процессе физического воспитания //Технологии образования в области физической культуры: сб. науч.-метод. работ.–СПб.: Изд-во РГПУ им. АИ Герцена. – 2003. – С. 205-210.