


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №7  
городского округа – город Камышин  
(МБДОУ Дс №7)

Рассмотрено/ согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

Введено в действие приказом МБДОУ Дс №7  
№ 85-о от «31» августа 2021 года

  
Л.А.Половко  
заведующий МБДОУ Дс №7



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(5-8 ЛЕТ)  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
«ЗДОРОВЯЧОК»  
НА 2021-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Князева Елена Александровна

г. Камышин  
2021 г.

## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>		<b>Стр.</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Цель и задачи программы	5
1.4.	Формы организации работы	5
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
2.1.	Перспективное планирование занятий кружка «Здоровячок»	9
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>		
3.1.	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры	19
3.2.	Программно – методическое обеспечение	25

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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»; Ключевой «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.

### **1.2. Актуальность**

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 встречающейся 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 остеохондроза. 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 развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

### **1.3. Цель и задачи программы**

**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.

**Основные задачи программы:**

**Оздоровительные**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- формировать привычки к ЗОЖ;
- 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.

### **1.1. Формы организации работы**

**Направленность программы:** физкультурно- оздоровительная.

**Категория обучающихся:** дети старшего дошкольного возраста (5-8 лет).

**Сроки реализации программы:** 2 год, проводится 1 раз в неделю, 30 мин.

**Форма обучения:** очная.

## **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 упражнения 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.

## **Старший дошкольный возраст (от 5 до 8 лет)**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.

- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.

- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры. Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

### **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.

## **II. Содержательный раздел**

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.

### **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.

## 2.1. Перспективное планирование занятий «Здоровячок»

№ занятия	Содержание занятий
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
2.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой  2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп гимнастическими палками;</li> <li>4) упражнения на гимнастической скамейке;</li> <li>5) ползание «слоники» по доске;</li> <li>6) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация.</p>
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями  2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>-с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна»  Проверка осанки у опоры и без нее.</p>

4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
	<p>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, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: Подвижная игра: «Елочка». Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
	<p>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, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная: 1. ОРУ: с массажным мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажёрами Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол».Релаксация</p>

5.	<p>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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> </ol> <p>ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Длинная скакалка»; релаксация</p>
6.	<p>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, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная:</p> <p>3. ОРУ: с массажным мячом</p> <p>4. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги;</li> <li>4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>5) массаж стоп массажерами</li> </ol> <p>Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол».</p> <p>Релаксация</p>
7.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами</li> <li>2) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) массаж стоп гимнастическими палками ;</li> <li>6) ходьба с книгой на голове;</li> <li>7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p>

<p>10.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы.  Ползание «паучки»  Ходьба гусиным шагом.  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 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 массажерами  4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок  5) упражнения у гимнастической стенки  6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами  Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
<p>11.</p>	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» .  Ползание «слоники»  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:  1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)  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) упражнения на фитболах  6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  ходьба по массажным дорожкам  Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>

12.	<p>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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп гимнастической палкой;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; б) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
13.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами</li> <li>4) переключивание пальцами ног</li> <li>5) крышек от пластиковых бутылок</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через</li> <li>7) «мягкие брёвна»;</li> <li>8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
14.	<p>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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) ходьбаперешагивая через модули</li> </ol>

	<p>7) прыжки вверх с разбега 8) пролезание в обруч прямо и боком 9) катание обручей</p> <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сенной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</li> <li>6) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки</li> <li>7) ходьба с книгой на голове</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) упражнение – игра «Ласточка»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p>

	<p>Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболе</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>2) упражнения в парах</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) отжимания от гимнастической скамейки</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>7) игра-упражнение «Восточный официант»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> </ol>



	<p>3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</p> <p>4) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>5) ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>6) ходьба с книгой на голове</p> <p>7) прыжки через короткую скакалку</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
22.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба гусиным шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп гимнастическими палками;</li> <li>5) упражнения на фитоболах</li> <li>6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>7) игра – упражнение «Встань прямо»</li> <li>8) игра – упражнение «ласточка»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация.</p>
23.	<p>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», «лошадки», «уточки».</p> <p>Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажным мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;</li> <li>5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп массажерами;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек</li> <li>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом</li> </ol>

	<p>7) игра – упражнение «Выпрями ноги»  8) игра – упражнение «Восточный официант»  <b>Заключительная:</b> игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
25.	<p><b>Вводная:</b> Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.  Прыжки «лягушата»  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. <b>Основная:</b>  1.ОРУ: с гантелями  2.ОВД:  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) упражнения в парах;  4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;  5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки;  6) игра – упражнение «Подтяни живот»  7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)  <b>Заключительная:</b> игра «Волны качаются», релаксация</p>
26.	<p><b>Вводная:</b> Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.  Прыжки «лягушата».  Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.  <b>Основная:</b>  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) упражнения в парах  4) массаж стоп гимнастическими палками  5) упражнения на фитоболах  6) игра – упражнение «Море, берег, парус»  7) игра – упражнение «Мишки – пингвины»  <b>Заключительная:</b> игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
27.	<p><b>Вводная:</b> Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».  Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.  <b>Основная:</b>  1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)  2.ОВД:  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.  3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;  4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев);  5) игра – упражнение «Ласточка»  6) игра – упражнение «Восточный официант»  7) ходьба по массажным дорожкам  <b>Заключительная:</b> игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
28.	<p><b>Вводная:</b> Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p>

	<p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) игра упражнение «Перешагни через веревочку»</li> <li>6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</li> <li>7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок)</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж рук и стоп массажерами ;</li> <li>5) игра – упражнение «Выпрями ноги»;</li> <li>6) игра – упражнение «Выполняй правильно».</li> </ol> <p>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) упражнения на фитоболах</li> <li>7) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке;</li> <li>8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

	<p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп с гимнастическими палками</li> <li>5) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант»</li> <li>7) игра – упражнение «Держи голову прямо»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
32.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

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 двигательного-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;
- Гантели;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от

Киндер сюрпризов, 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 виси

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)
- фонотека
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

### **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:
  - приёмы самомассажа,
  - название игровых упражнений,
  - название игр.
3. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих «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; отчёт 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 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 упражнения 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.**

<b>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</b>	
<b>Определение статической работоспособности мышц спины</b>	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.
<b>Определение силы мышц живота</b>	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.
<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	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.
<b>Определение динамической работоспособности мышц живота</b>	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.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</b>	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<b>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</b>	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.
<b>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</b>	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).

### *Диагностирование осанки.*

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

### *Диагностика свода стопы.*

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.



## Список детей

1. Анашкин Алексей
2. Гундикова Виктория
3. Варанкина Мария
4. Колганов Тимофей
5. Лукошкина Софья
6. Зорина Мария
7. Батаев Макар
8. Альшакова Варвара
9. Орлова Полина
10. Лемешкина Людмила
11. Никуйко Вероника
12. Слесарева Диана
13. Ситникова Ульяна
14. Батырева Наталья
15. Змиевская Виолетта
16. Локтев Дмитрий.

## 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. Кареева 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. Ключева 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.