

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 32 города Благовещенска»**

Принято  
решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«ДС № 32 г. Благовещенска»  
Н.В. Титова  
Приказ № 787 от «02» 09 2024 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыши»  
для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Стартовый уровень**

**Автор-составитель:  
Данилкина Юлия Владимировна  
(воспитатель)**

г. Благовещенск, 2024

## Содержание

<b>1 Пояснительная записка</b>	
Актуальность .....	3
Педагогическая целесообразность .....	4
Новизна .....	4
Отличительная черта программы .....	5
Цель программы .....	5
Задачи программы .....	5
Адресат программы .....	5
Особенности развития детей от 4 до 5 лет .....	5
Форма обучения .....	6
Форма проведения .....	6
Объем освоения программы .....	6
Срок освоения программы .....	6
Режим занятий .....	6
Прогнозируемые результаты освоения программы .....	6
Подведение итогов реализации программы .....	7
<b>2 Содержание программы</b>	
Учебный план .....	8
Содержание учебного плана .....	8
<b>Календарный учебный график .....</b>	<b>10</b>
<b>3 Условия реализации программы</b>	
Материально-техническое обеспечение .....	11
Кадровое обеспечение .....	12
Информационное обеспечение .....	13
<b>Календарно-тематический план .....</b>	<b>15</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>17</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>18</b>

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность**

Ежегодно медицинской сестрой ДООУ проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. В результате данной работы было выявлено увеличение числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. В век высоких технологий и всеобщей компьютеризации дети все чаще играют на улице и прогулкам предпочитают компьютер. А чем меньше двигательной активности у ребенка, тем более вероятно развитие у него плоскостопия.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ существует и в нашем ДООУ.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДООУ, а так же социального заказа родителей, обеспокоенных проблемами своих детей в плане имеющих или намечающихся нарушений в развитии правильной осанки и развития стоп, мы разработали программу **физкультурно-спортивной направленности «Крепыши»**.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАДОУ «ДС № 32 г. Благовещенска».

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 4-5 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

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

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

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

#### **Педагогическая целесообразность программы:**

- Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.
- Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
- Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком.

#### **Новизна данной программы:**

- в использовании тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности со стихотворным сопровождением выполняемых упражнений;

- в проведении комплексной профилактики и коррекции плоскостопия в достаточно ранние сроки (дошкольный возраст).

**Отличительная черта программы** – в работе активно используются упражнения, включающие тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам. При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – дорожки с мелкими различными предметами: палочки, шишки, веревочки, камешки и т.д.

**Цель программы:** формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

- Раскрыть зависимость состояния здоровья от нормального положения и подвижности позвоночника.
- Содействовать формированию стойкого навыка правильной осанки.
- Способствовать укреплению мышц формирующего мышечный корсет, укреплению мышц голеностопного сустава и стопы.
- Повышать общий тонус организма, уровень физической подготовленности.
- Закреплять навык правильной походки, правильной установки стоп при ходьбе.

**Уровень сложности программы:** стартовый (ознакомительный)

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами (см. раздел «Список литературы»).

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 4-5 лет (непосредственная работа по оздоровлению). Количество воспитанников в группе – не более 20 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

**Особенности развития детей от 4 до 5 лет**

4-5 летний ребенок осознает себя как личность, самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Дети 4-5 лет уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для

них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение, мышление, воображение, внимание, речь, образ Я.

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения:** занятия, игровые образовательные ситуации, беседы, путешествия, игры, тренинги, театрализация.

**Объем освоения программы:** 64 часа в год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия 20 минут.

**Срок освоения программы:** 1 учебный год (с 01.10.2024 г. по 29.05.2025 г.).

**Прогнозируемые результаты освоения программы:**

- значительное видимое улучшение осанки и состояния стоп детей;
- заметный самоконтроль детей за своей осанкой;
- снижение утомляемости детей (на основании наблюдений педагога и родителей);
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений вне занятий;
- благотворное влияние на сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья;
- повышение двигательной активности детей (на основании наблюдений педагога и родителей);
- умение выполнять упражнения в статическом и динамическом равновесии;
- умение правильно устанавливать стопы при движении и ходьбе;
- повышение уровня физической подготовленности.

**Педагогический мониторинг результатов освоения программы**

Педагогический мониторинг результатов освоения программы предусматривает следующие формы диагностики.

**Вводная (первичная) диагностика** проводится педагогами на первых занятиях с целью выявления состояния опорно-двигательного аппарата по методикам выявления нарушений осанки и плоскостопия «Осанка» и «Стопа» (приложение 1, 2). Результаты диагностики доводятся до сведения родителей и служат для разработки индивидуально-дифференцированного подхода при назначении учебных заданий.

**Итоговая диагностика** уровня освоения программы проводится на итоговых занятиях. Она представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Педагог производит оценку выполнения упражнений по показателям и критериям, определенных в «Листе учета результатов обучения».

### Лист учета результатов обучения

№ п/п	Ф.И. ребенка	Оценка показателей по критериям				Всего баллов (max. 12 баллов)	Уровень освоения программы 1-4 балла – низкий, 5-8 баллов – средний, 9-12 баллов – высокий
		Никогда - 0 баллов. Иногда, редко – 1 балл. Часто - 2 балла. Всегда, постоянно – 3 балла.	На занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желаем	На занятии выполняет упражнения правильно, точно по инструкции и педагога	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки		

**Подведение итогов реализации программы** осуществляется в форме открытого занятия для родителей «Чему мы научились» с использованием мультимедиа презентации видеоролика занятия с детьми в сравнении на начало занятий (сентябрь) и в конце периода занятий (май).

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№п/п	Название раздела	темы,	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. СПИНА: профилактика нарушений осанки</b>			<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	
1.1	Вводное занятие		1		1	Наблюдение
1.2	Осанка – основа здоровья		29	1	28	Наблюдение
<b>Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия</b>			<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	
2.1	Плоскостопию - нет!		32	1	31	Наблюдение
2.2	Итоговое занятие		2		2	Наблюдение
<b>Итого</b>			<b>64</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. СПИНА: профилактика нарушений осанки

##### Тема 1.1. Вводное занятие. Входная диагностика.

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности. Основы требований к одежде и обуви во время занятий.

**Практика.** Знакомство с группой. Ознакомление с классом и оборудованием. Инструктаж по технике безопасности.

**Входная диагностика.** Выполнение тестовых заданий диагностики «Осанка», «Стопа».

##### Тема 1.2. Осанка – основа здоровья.

**Теория.** Осанка. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым.

**Практика.** Упражнения на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей
- формирование красивой и легкой походки
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей
- развитие навыков передвижения
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением
- формирование правильной осанки
- дыхательную мускулатуру
- коррекцию сутулости
- снятие статического напряжения с позвоночника
- укрепление сумочно - связочного аппарата
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног
- развитие рефлекса правильной походки.

**Игры:**



1. «Сидячий футбол»
2. «Кто быстрее соберет?»
3. «Змея»
4. «Удочка» – расслабление и напряжение мышц всего тела.
5. «Черепахи» – дети ползают по пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть.
6. «Великан и другие» – великан – ходьба на носках, карлик – согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь – шагом, рысью, галопом.
7. «Кривое зеркало» – разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.
8. «Ежик вытянулся и свернулся» – в положении лежа – мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» – сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».
9. «Обезьянки на дереве» – вис на руках.
10. «Елочки» – фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.
11. «Быстро по местам»
12. «Ловишки с мячом» – игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.
13. «Между булавами» – ползание по-пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.
14. «Лебеди» – игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.
15. «Осанка» – текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине, расслабиться, повторять слова:  
*Проверочка осанки.  
 Хватит спинушку тянуть,  
 Надо лечь и отдохнуть.  
 Ну-ка, правильно лежу?  
 Я на это погляжу.  
 Лежат ровно пяточки,  
 Плечики, лопаточки.  
 Спинка ровная, прямая,  
 А могла бы быть кривая.*
16. «Камыш на болоте» – сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать. Вариант: с закрытыми глазами.
17. «Удержись» – двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

**Конкурсы:** «Образцовая походка», «Красота в ходьбе» - дети оценивают друг друга.

## **Раздел 2. НОЖКИ: профилактика плоскостопия**

### **Тема 2.1. Плоскостопию – нет!**

**Теория.** Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

**Практика.** Упражнения на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

**Игры:**

1. «Ну-ка донеси» – захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах
2. «Гибкий носик»
3. «Вернись в круг» – в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.
4. «Пожарные на учении»
5. «Перейди через болото» – эстафета.
6. «Рисование» – рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

### **Тема 2.2. Итоговые занятия.**

**Теория.** Пояснение условий выполнения тестовых заданий.

**Практика.** Подведение итогов программы. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились».

**Итоговая диагностика.** Выполнение диагностических упражнений.

### **Календарный учебный график**

Начало учебного года	01.10.2024
Продолжительность учебного года (недели)	
1 полугодие/2 полугодие	16/20/36
Каникулярное время	с 27.12.2024 - 08.01.2025
Продолжительность учебной недели	2 дня
Продолжительность занятия	20 мин.
Объём недельной нагрузки	40 мин.
Конец учебного года	29.05.2025

### 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

1. Для реализации программы необходим оборудованный физкультурный (музыкально-спортивный) зал, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям для занятий группы 12-15 человек.

2. Для реализации программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование	Назначение	Количество
1	Бубен	Для музыкального сопровождения выполнения упражнений	2
2	Восковые мелки и рулон обоев для рисования пальцами ног	Для профилактики и коррекции плоскостопия	1
3	Горизонтальная лестница	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия, равновесия	1
4	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса	20
5	Дорожка со следочками	Для правильного формирования разворота стоп	2
6	Дорожка-змейка (канат длина 2000мм, диаметр 20мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия	1
7	Коврик «Колючая травка»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	2
8	Коврик «Пуговка»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	2
9	Коврик «Разноцветные пробки»	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	2
10	Коврик с вшитыми палочками	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	1
11	Коврики индивидуальные	Для выполнения упражнений	16
12	Магнитофон	Для музыкального сопровождения выполнения упражнений	1
13	Мелкие предметы для захвата пальцами ног (игрушки, погремушки, тканевые салфетки и др.)	Для профилактики и коррекции плоскостопия	
14	Мешочек с грузом малый (масса 150-200гр)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки	24
15	Мультимедийная установка	Для сопровождения выполнения упражнений	1
16	Мячи средние (диаметр 180-200мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки	25
17	Мяч-фитбол, диаметр 50 см	Для ходьбы, бега, равновесия	16

18	Обруч большой (диаметр 1000мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки и плоскостопия	2
19	Обруч малый (диаметр 550-600мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки	21
20	Палка гимнастическая короткая (длина 800мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки	16
21	Пластмассовые мячики (сухой бассейн)	Для профилактики и коррекции плоскостопия	
22	Плетеные косички, веревочки	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики плоскостопия	16
23	Сантиметровая лента	Измерение и расчет дозировки заданий	1
24	Секундомер	Измерение и расчет дозировки заданий	1
25	Скалки (d-30мм)	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	3
26	Скамейка гимнастическая (длина 3000мм, ширина 240мм, высота 300мм)	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки и плоскостопия	2
27	Счеты	Для массажа ступней ног, профилактики плоскостопия	4
28	Шведская стенка	Для упражнений на укрепление разных групп мышц, профилактики нарушений осанки	3

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию данной программы могут осуществлять педагоги, имеющие среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающие достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического развития детей дошкольного возраста.

#### **Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса**

Реализация программы строится на соблюдении необходимых условий:

- 1) оптимальный уровень двигательной активности, правильный подбор физических упражнений;
- 2) наблюдение родителей за поведением детей в повседневной жизни, формирование навыков здорового образа жизни;
- 3) повышение уровня педагогической культуры среди родителей в области профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;
- 4) пропаганда здорового образа жизни.

#### **Методы, приемы, формы организации занятий**

Для повышения эмоционального состояния детей используются такие методы, как:

- музыкально-ритмический,
- танцевальный,

- аналогии с животными (использование известных образов, типичных поз, двигательных повадок животных),
- театральный (детские актерские роли, игровая атрибутика).

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**

Занятие включает в себя три части: вводную, основную и заключительную.

**Вводная часть** (3-4 мин) состоит из упражнений на расслабление, на снятие напряжения в позвоночнике, на разогрев организма.

**Основная часть** (12-13 мин) включает комплекс развивающих упражнений, укрепляющих мышцы спины, пояса верхних конечностей, живота, связочно-мышечного аппарата голени и стопы.

**Заключительная часть** (5 мин) состоит из подвижной игры и упражнений на снятие мышечного напряжения.

Занятие может строиться в виде большой тематической игры, состоящей из множества игр и игровых ситуаций и заданий.

### **Информационное обеспечение**

Для реализации программы «Крепыши» сформирован учебно-методический комплекс, который постоянно пополняется. Учебно-методический комплекс имеет следующие разделы и включает следующие материалы:

Методические материалы для педагога:

1. Методические рекомендации, конспекты занятий, памятки:

1.1. Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корректирующих упражнений»;

1.2. Конспект открытого итогового занятия «Чему мы научились»;

1.3. Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика»;

1.4. Наборы карточек с рисунками «Дыхательная гимнастика»; «Артикуляционная гимнастика»;

1.5. Карточка игр и упражнений по формированию и коррекции осанки и свода стопы для детей дошкольного возраста;

1.6. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

2. Диагностический инструментарий:

2.1. Методика выявления нарушений осанки «Осанка»;

2.2. Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (в возрасте 3 лет и старше).

3. Инструкции по охране труда и технике безопасности.

### **Литература для педагога:**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.

2. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112 с.

3. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений сюжетно-ролевое сопровождение / Н.Г. Коновалова, д-р мед.наук; Л.В. Корниенко, канд.мед.наук – Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Методкнига, 2020. – 54 с.

4. Оздоровительная гимнастика. Гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей / авт.-сост. О.М. Литвинова, С.В. Лесина. Волгоград: Учитель, 2020. – 58 с.

5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 201. – 128 с.

6. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности. / Н.Г. Коновалова. Волгоград: Учитель, 2020. – 90 с.

7. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / авт.-сост. Н.Г. Коновалова. Волгоград: Учитель, 2020. – 63 с.

8. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: Конспекты нетрадиц. занятий и развлечений в спортзал. Конспекты дыхательной гимнастики и точечного массажа. Веселый тренинг, спортив.-дидакт. и подвиж. игры / К. К. Утробина. - Москва: Изд-во ГНОМ и Д, 2003 (Домодедово : ДПК). – 128 с.

9. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А.Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Изд. 4-е, испр.- Волгоград: Методкнига, 2020. – 135 с.

10. <http://zanimatika.narod.ru/index.htm>

11. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

### Литература для родителей и воспитанников:

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», Москва: Линка – Пресс, 2000г.

2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Москва: ТЦ Сфера, 2008г.

3. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников. М.: «Просвещение», 2005г.

### Календарно-тематический план (содержание комплексов см. в приложении 3)

№ п/п	Дата проведения по плану	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.10.2024	20	групповое	1	Вводное занятие. Входная диагностика	м/с зал	наблюдение
2	03.10.2024	20	групповое	1	Осанка – основа здоровья	м/с зал	наблюдение
3	08.10.2024	20	групповое	1		м/с зал	наблюдение
4	10.10.2024	20	групповое	1	Плоскостопию нет!	м/с зал	наблюдение
5	15.10.2024	20	групповое	1		м/с зал	наблюдение
6	17.10.2024	20	групповое	1	Комплекс № 1 «Какой я?»	м/с зал	наблюдение
7	22.10.2024	20	групповое	1		м/с зал	
8	24.10.2024	20	групповое	1		м/с зал	
9	05.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
10	07.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
11	12.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
12	14.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
13	19.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
14	21.11.2024	20	групповое	1		м/с зал	
15	26.11.2024	20	групповое	1		Комплекс № 2 «Полезная гимнастика»	
16	28.11.2024	20	групповое	1	м/с зал		
17	03.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
18	05.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
19	10.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
20	12.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
21	17.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
22	19.12.2024	20	групповое	1	м/с зал		
23	24.12.2024	20	групповое	1	«Веселые старты»	м/с зал	Мини-эстафеты
24	26.12.2024	20	групповое	1		м/с зал	
25	09.01.2025	20	групповое	1	Комплекс № 3 «Ровная спина»	м/с зал	наблюдение
26	14.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
27	16.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
28	21.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
29	23.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
30	28.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
31	30.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	
32	31.01.2025	20	групповое	1		м/с зал	

33	04.02.2025	20	групповое	1	«Ловкие и смелые»	м/с зал	Мини - соревнование
34	06.02.2025	20	групповое	1	Комплекс № 4 «Сильные ноги»	м/с зал	наблюдение
35	11.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
36	13.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
37	18.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
38	20.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
39	25.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
40	27.02.2025	20	групповое	1		м/с зал	
41	04.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
42	06.03.2025	20	групповое	1	Комплекс № 5 «Дышим правильно»	м/с зал	тестовые задания
43	11.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
44	13.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
45	18.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
46	20.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
47	25.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
48	27.03.2025	20	групповое	1		м/с зал	
49	01.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
50	03.04.2025	20	групповое	1	Комплекс № 6 «Сильные руки»	м/с зал	наблюдение
51	08.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
52	10.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
53	15.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
54	17.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
55	22.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
56	24.04.2025	20	групповое	1		м/с зал	
57	06.05.2025	20	групповое	1		м/с зал	
58	08.05.2025	20	групповое	1	Комплекс № 7 «Ходим правильно»	м/с зал	наблюдение
59	13.05.2025	20	групповое	1		м/с зал	
60	15.05.2025	20	групповое	1			
61	20.05.2025	20	групповое	1			
62	22.05.2025	20	групповое	1		м/с зал	
63	27.05.2025	20	групповое	1	Выходная диагностика Итоговое занятие	м/с зал	Контрольное тестирование
64	29.05.2025	20	групповое	1		м/с зал	



### Список литературы

1. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. / Л.Ф.Асачева, О.В. Горбунова. – Москва: Детство-Пресс, 2017. – 112 с. – (Физическая культура).
2. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников
3. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Волгоград: Учитель. – 169 с.
4. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги / Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель. – 186 с.
5. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. / В.Л. Страковская. – Москва: 1994. – 286 с.
6. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации: планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые материалы / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 163 с.
7. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / авт.-сост. Т.Г. Кареева. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Волгоград: Учитель. – 169 с.

## Приложение 1

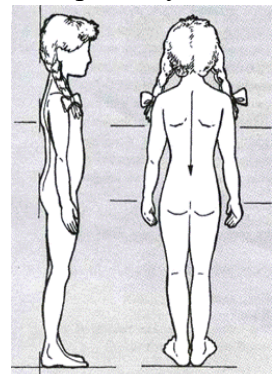
### Методика выявления нарушений осанки «Осанка»

К возрасту 7 лет осанке и положению позвоночника ребенка следует уделять особое внимание, ведь именно в этом возрасте признаки нарушения осанки или сколиоза еще не проявляются. Их надо выявлять. Как оценить осанку ребенка? Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит.

**Выявление отклонения в области позвоночника (в возрасте 3 лет и старше)**  
 Попросите ребенка встать боком к вам и наклониться вперед. У здорового ребенка при таком сгибании вперед позвоночник образует равномерную дугу. Если же вы видите участки, которые сгибаются сильнее, а смежные с ними остаются разогнутыми, то нарушение очевидно.

Критерии:

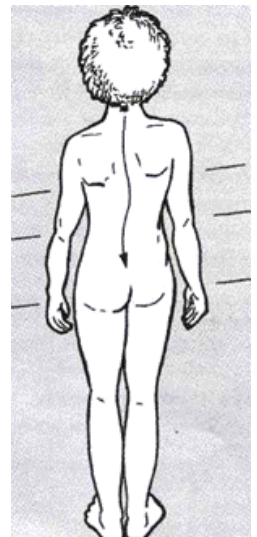
- 1) высота плеч /одинакова или нет/;
- 2) расположение лопаток /равномерно или нет/;
- 3) симметричность талии /нарушена или нет/;
- 4) вертикаль межъягодичной складки /есть отклонения или нет/;
- 5) положение ягодиц /есть отклонения или нет/.



При **правильной осанке** лопатки должны располагаться симметрично, плечи – на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная.

Чтобы детально изучить осанку, попросите ребенка встать прямо, но не напрягаться (желательно, чтобы он был раздет). Встаньте в нескольких шагах за его спиной. Сначала на глаз, потом с помощью обычной линейки оцените симметричность специальных ориентиров. Первый ориентир – это *плечи*, которые мы оцениваем по высоте и по форме контура. Затем осмотрите *лопатки* по высоте и по расстоянию от позвоночника. Дальше направьте взгляд вниз к «треугольникам талии». «Треугольники талии» появляются, когда ребенок стоит, свободно опустив руки. Они находятся между контурами тела и руками. Далее – *ягодицы*. Обратите внимание, вертикальна ли межъягодичная складка и на одной ли высоте находятся складки, расположенные под ягодицами.

Затем попросите ребенка встать как можно прямее (как солдат по команде «Смирно!»). За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться (если вы заметили несимметричность основных ориентиров), и асимметрия исчезнет. Если же асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, можно заподозрить сколиоз. Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется, это нарушение осанки.



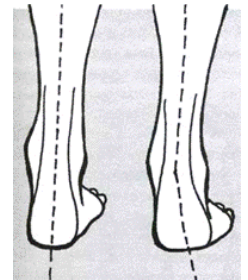
## Приложение 2

**Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа»  
(в возрасте 3 лет и старше)**

Стопы ног защищают позвоночник от толчков и ударов, поэтому их хорошее состояние является залогом ровного позвоночника. Но дети очень часто страдают плоскостопием.

**Плоскостопие** представляет собой уплощение сводов стопы и бывает *продольным* и *поперечным*. Поставить диагноз «Плоскостопие» у детей старше 7 лет несложно, так как именно к этому возрасту происходит формирование всех сводов стопы.

Чтобы походка была правильной, необходимо, чтобы ребенок ставил обе стопы параллельно друг другу. При каждом шаге параллельное положение стоп должно соблюдаться.



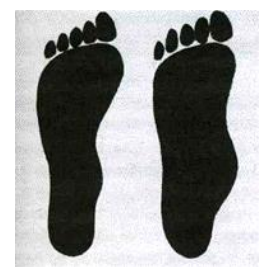
Одним из признаков плоскостопия является неуверенность в ходьбе

и движениях. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь также могут свидетельствовать об уплощении свода стопы. Очень часто люди, страдающие плоскостопием, ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, усиленно размахивая руками.

Если стопы отклоняются от параллельных линий, носки повернуты внутрь и смотрят друг на друга, что создает эффект косолапости, такое нарушение называется *варусным приведением стоп*.

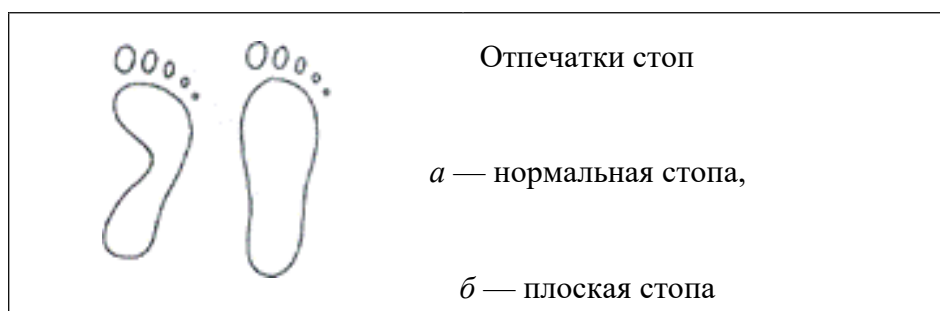


Если стопы смотрят в стороны, то это называется *вальгусной установкой стоп*. Бывает, что внутренний край стопы завален внутрь – это *вальгусная деформация стопы*. Такая деформация приводит к неуклюжей походке, при которой носки разведены в стороны, и вследствие неправильного распределения нагрузки деформируются коленные суставы по типу X-образной деформации. При отклонении стопы наружу возникает *варусная деформация стопы*.



Плоскостопие у человека определяется по отпечаткам подошвы. При определении плоскостопия по отпечаткам подошвы у детей

*раннего возраста может быть допущена ошибка, так как в раннем детстве все или почти все дети являются плоскостопными.*



## Комплексы упражнений

№ комплекса	Тема	Содержание
1	«Какой я?»	- Упражнения для стопы во время ходьбы. - Физические упражнения для формирования навыков правильной осанки и укрепления мышечного корсета позвоночника. - ОРУ с гимнастической палкой. - Укрепление голеностопного сустава, самомассаж стоп с гимнастической палкой. - П/и «Ходим в шляпах», «Мореволнуется»
2	«Полезная гимнастика»	- Ходьба по «Тропинке здоровья» (само-массаж). - Дыхательное упражнение «Паровоз». - ОРУ с большим мячом фитбол. - Упражнения для мышц стопы с толстой верёвкой (косичкой).
«Весёлые старты»		- Игра: «Гуси летят» - Эстафета: «Через мостик», «Попрыгунчики», «Весёлые медвежата»
3	«Ровная спинка»	- Ходьба по «Тропинке здоровья» в чередовании с заданиями (по 1/2 круга). - Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. - ОРУ с массажным мячом. - Игровое упражнение: «Пожарные на учениях», «Ну-ка, донеси!» - Игра: «Ель, ёлка, ёлочка»
«Ловкие и смелые»		Открытое занятие для родителей на основе знакомых упражнений
4	«Сильные ноги»	- Упражнения для ног на лестнице. - ОРУ с мячом. - Игры «Ловкие ноги», «Резвый мешочек», «Тише едешь - дальше будешь». - Упражнение на дыхание с теннисным мячиком, ленточкой.
5	«Дышим правильно»	- Выполнение упражнений в сочетании с дыханием. - Укрепление мышц спины и брюшного пресса. - ОРУ без предметов.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игры «Гимнастика дляёжика», «Встань правильно», «Резвый мешочек», «Кто быстрее спрячет платочек»</li> <li>- Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно»</li> </ul>
6	«Сильные руки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.</li> <li>- Развитие общей и силовой выносливости.</li> <li>- ОРУ собручем.</li> <li>- Игры «Ручейки, озера», «Перешагни через веревочку».</li> <li>- Игровое упражнение «Крокодил». –</li> <li>- Упражнение для мышц стопы с толстой веревкой.</li> </ul>
7	«Ходим правильно»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование навыков правильной осанки.</li> <li>- Укрепление мышечной системы.</li> <li>- Упражнение в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия;</li> </ul>
8	«Мы умеем»	Совершенствованиеполученных умений навыков в сочетании с правильным дыханием и концентрацией внимания на области тела.
	«Итоговая диагностика»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение силы и выносливости мышц спины.</li> <li>- Определениесилы мышц брюшного пресса.</li> <li>- Определение подвижности позвоночника.</li> <li>- Сравнение результатов срезультатами первичной диагностики.</li> </ul>
	«Красота играция»	Открытое занятиедля родителей на основе знакомых упражнений