**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД №11»**

Адрес: 636000,Томская область, г. Северск, ул. Калинина, 4а, тел. 54-68-25

E-mail: ds11panova@mail



ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ

«Детский сад №11»

протокол № 1



**ДОПОНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Здоровейка»**

**НАПРВЛЕННОСТЬ:** физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 4 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель-разработчик

Дементьева Т.В.

Инстуктор по физическому воспитанию

Северск, 2022

**Раздел №1 Целевой**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровейка» составлена в соответствии со статьей 9 Закона РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 01.09.2013 г. № 273-ФЗ, с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа адаптирована для учреждения дополнительного образования детей с учетом положений Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.31172-14 «Санитарно- эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и в соответствии с Уставом МАДОУ «Детский сад №11».

**Актуальность программы.**

Стопа по данным многих исследований – это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ и, является одной из причин нарушения осанки. Что резко снижает опорную функцию ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. В дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

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».

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводить к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

Успешная профилактика плоскостопия и нарушения осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического развития: гигиенических факторов (закаливание и гигиена обуви - правильный ее подбор), самомассаж и физические упражнения (специальные комплексы), направленные на:

- укрепление мышц стопы, голени и формирование сводов стопы;

- формирование правильной осанки.

Систематические занятия физической культурой вообще и специальными физическими упражнениями в частности способствуют укреплению и развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и как следствие развитию правильной осанки.

**Цели и задачи программы.**

**Цели программы:** содействие правильному физическому развитию детей,укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
* формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

*Оздоровительные:*

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
* формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

*Воспитательные*:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* воспитывать положительные черты характера; воспитывать чувство уверенности в себе.

**Условия реализации программы.**

Занятия в кружке «Здоровейка» проводится с детьми от 4 до 7 лет. Дети поделены на две возрастные группы: 1 группа – дети с 4-5 лет, 2 группа – дети с 5-7 лет.

Данная программа рассчитана на один год. Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 20 минут – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные в соответствии с возрастом физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

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.

**Режим и 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.

**Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. 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.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

**Планируемые результаты.**

***По окончанию срока обучения дети 4-5 лет знают и умеют слушать и выполнять инструкции***:

* дыхательных упражнений;
* упражнений: для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
* расслаблять свой организм после физической нагрузки;
* упражнений самомассажа.

***По окончанию срока обучения дети 5-7 лет знают и умеют***:

* основные функциональные системы организма, их работу
* упражнения для мелкой моторики рук, для глаз, для профилактики плоскостопия;
* сохранять правильную осанку;
* проявлять творчество в двигательной деятельности;
* расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки;
* упражнения самомассажа;
* правильно, четко и ритмично выполнять упражнения;
* названия оборудования и инвентаря;
* дышать правильно и глубоко,
* дыхательные упражнения;
* проявлять интерес к двигательной деятельности.

**Оценочные материалы**

В дошкольном возрасте опорно-двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития, его формирование еще не завершено, осанки как таковой ещё нет, физиологические изгибы позвоночника отсутствуют, [вертикальная поза](https://www.google.com/url?q=http://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25B0%23.D0.B2.D0.B5.D1.80.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D0.BB.D1.8C.D0.BD.D0.B0.D1.8F_.D0.BF.D0.BE.D0.B7.D0.B0&sa=D&ust=1520945408122000&usg=AFQjCNGyibY2a4EYOc4n62w6VbGO8T9JzQ) неустойчива. Процесс формирования осанки у детей начинается с 6-8 лет. Так же определить наличие плоскостопия возможно только у 5-летнего ребенка, когда стопа сформируется. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и нарушений осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины. Основными средствами для профилактики плоскостопия и нарушений осанки являются: правильно подобранная обувь, закаливание, специальные физические упражнения, корригирующая гимнастика, самомассаж.

В начале октября и в конце мая проводится оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики на основе общеобразовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой***.***

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей:

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 1-2 неделя мая.

2. Для детей старшего дошкольного возраста проводится метод тестирования для выявления плоскостопия при помощи плантографа медицинским работником.

**Раздел №2 Содержательный**

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (4-5 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **неделя** | | **Тема** | **Задачи** | **Структура занятия** | **Методические приемы** |
| **Октябрь** | | | | | |
| **1** | | «В городе» | 1.Учить выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  2.Учить детей приёмам самомассажа и дыхательных упражнений  3.Упражнять в ходьбе по массажным дорожкам  4.Развивать мышечно-связочный аппарат стопы и голени;  5.Закреплять умение выполнять пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и языка. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем.  2. П.И. «Автомобили»  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, показ, индивидуальная помощь |
| **2** | | «В лесу» | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанкис мячом-ежиком  2. Игра «Соберем детали и сделаем ежикам домики»  3. Пальчиковая гимнастика | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение |
| **3** | | «Береги свое здоровье» | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. Прохождение полосы препятствий  3. Гимнастика для глаз, языка | Объяснение, показ, индивидуальная помощь |
| **4** | | «Веселые пальчики» | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гимнастической палкой  2. П.И. «Подними ленточки ногами»  3. Пальчиковая гимнастика | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение |
| **Ноябрь** | | | | | |
| **5** | «Ребята и зверята» | | 1.Продолжать обучение выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.  2.Закреплять навык бега и ходьбы друг за другом;  3.Развивать чувство равновесия и координацию движения детей;  4.Укреплять мышцы стоп и голени. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2. П.И. «Кошка и мышки»  3. Гимнастика для глаз, языка | Объяснение, показ, индивидуальная помощь |
| **6** | «Быстрые ножки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом  2. Прохождение полосы препятствий  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **7** | «Морское путешест-  вие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ежиком.  2. МПИ «Собери камушки»  3. Релаксация «Лодочка» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **8** | «Зоопарк» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с палочкой  2.П.И. «Обезьянки»  3. МПИ «Горячая картошка» | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **Декабрь** | | | | | |
| **9** | «Здоро-вые ребята» | | 1.Развивать координацию движений;  2.Закреплять навык разных видов ходьбы: на носках, на пятках, «обезьянками», «гусиным шагом», по ограниченной поверхности;  3.Учить ходьбе и бегу с заданиями, сохраняя равновесие;  4.Закреплять навык умения захвата мелких камушков пальцами ног. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Перенеси кубики»  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **10** | «Вот так ножки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2. П.И. «Пирожок»  3. Пальчиковая гимнастика | Показ педагога, выполнение заданий |
| **11** | «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Дружно за руки взялись» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **12** | «Силачи» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гантелями  2. П.И. «А, ну-ка не зевай, быстро гантели поднимай»»  3. МПИ «Пузырь» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **Январь** | | | | | |
| **13** | «Пойдем в поход» | | 1.Продолжать обучение выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  2.Способствовать накоплению двигательного опыта у детей;  3. Воспитывать волевые качества (настойчивость, выдержка в преодолении трудностей). | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гимнастической палкой  2. П.И. «Ёлка, пенёк, гриб»  3. МПИ «Ровным кругом» | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **14** | «Юные космонав-ты» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Космонавты»  3. МПИ «Мы с мамой в магазин ходили» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **15** | «Зимние забавы» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2.Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Снеговик» | Показ и помощь педагога, вопросы, выполнение заданий |
| **Февраль** | | | | | |
| **16** | «На птичьем дворе» | | 1.Развивать двигательные способности детей;  2.Закреплять знания об окружающей природе в подвижных играх;  3. Обогащать словарный запас, развивать память, мышление, воображение;  4.Способствовать развитию творческого подхода в двигательной деятельности. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. П.И «»  3. Зарядка для языка и глаз | Объяснение, помощь, показ,  напоминание. |
| **17** | «Дышим правиль-но» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2.П.И. «Поймай мяч ногой»  3.Дыхательные упражнения и самомассаж | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий |
| **18** | «Ровная спинка» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. Прохождение полосы препятствий  3. Релаксация «Отдыхаем» | Объяснение, помощь, показ, напоминание, поощрение. |
| **19** | «Строите-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2.П.И. «Построй башню»  3. Гимнастика для глаз, языка | Показ, объяснение педагога, выполнение заданий |
| **Март** | | | | | |
| **20** | «В стране здоровья» | | 1.Формировать двигательные умения и навыки;  2.Развивать психофизические качества;  3.Укреплять связочно-суставной аппарат;  4.Способствовать накоплению двигательного опыта у детей и переноса его в повседневную жизнь. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. П.И. «Автомобили»  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание педагога |
| **21** | «Спасате-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2.МПИ «Спасаем зверей» (собираем мелкие игрушки пальцами ног)  3. Пальчиковая игра | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |
| **22** | «Игруш-ки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гантелями  2. Прохождение полосы препятствий  3. Релаксация «Ветер» | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **23** | «Мой веселый звонкий мяч» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с мячом  2. МПИ. «Мяч вдогонку»  3. Гимнастика для глаз, языка | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **Апрель** | | | | | |
| **24** | «Любо-пыные мартыш-ки» | | 1.Развивать двигательные способности (равновесие, координация);  2.Способствовать приобщению детей к ежедневным физическим упражнениям;  3.Закреплять умение сохранять правильное положение тела в покое и в движении. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. П.И. «Поймай обезьянку за хвост»  3. Самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **25** | «Вот какие ловкие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2. П.И. «Аист в Африку летел»  3. МПИ «Наведем порядок в домиках» (собираем мелкие камушки пальцами ног) | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **26** | «Движе-ние и здоровье» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с косичкой  2. Прохождение полосы препятствий  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение и помощь педагога, показ, напоминание |
| **27** | «Делаем дружно!» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Собери дорогу и пройди по ней»  3. МПИ «Горячая картошка» | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **Май** | | | | | |
| **28** | «Помоги другу» | | 1.Воспитывать умение обеспечить бодрое, радостное настроение самому себе и развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние;  2.Выработать у детей потребность самостоятельно выполнять знакомые упражнения дома или в детском учреждении.  3.Закреплять навык умения сохранять правильное положение тела, когда ребёнок сидит, стоит или ходит. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. «Собери детали и построй башню»  3. Самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **29** | «Быстрые автомоби-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. П.И. «Автомобили»  3. Гимнастика для глаз, языка | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |
| **30** | «Вот какие ловкие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. Прохождение полосы препятствий  3. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **31** | «Спортив-ная карусель» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2. П.И. «Карусель»  3.МПИ «Воздушные шарики» | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |

2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения (5-7 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **неделя** | | **Тема** | **Задачи** | **Структура занятия** | **Методические приемы** |
| **Октябрь** | | | | | |
| **1** | «Правиль-ная осанка» | | 1.Дать представление о правильной осанке, плоскостопии;  2.Учить выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  2.Учить детей приёмам самомассажа и дыхательных упражнений;  3.Упражнять в ходьбе по массажным дорожкам;  4.Развивать мышечно-связочный аппарат стопы и голени. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем.  2. Игра «Найди правильный след»  3. П.И. «Ловкие пальцы»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, показ, рассматривание картинок, индивидуальная помощь |
| **2** | «В лесу» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ежиком  2. Игра «Соберем детали и сделаем ежикам домики  3. МПИ «Солнечные ванны для гусениц»  4. Пальчиковая гимнастика | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение |
| **3** | «Береги свое здоровье» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. Прохождение полосы препятствий  3.МПИ «Морская звезда»  4. Гимнастика для глаз, языка | Объяснение, показ, индивидуальная помощь |
| **4** | «Веселые пальчики» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гимнастической палкой  2. П.И. «Подними ленточки ногами»  3. П.И. «Ёж с ежатами»  4. Пальчиковая гимнастика | Показ, объяснение, помощь взрослого, напоминание, поощрение |
| **Ноябрь** | | | | | |
| **5** | «Ребята и зверята» | | 1.Продолжать обучение выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  2.Закреплять навык бега и ходьбы друг за другом;  3.Развивать чувство равновесия и координацию движения детей;  4.Укреплять мышцы стоп и голени. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2. П.И. «Кошка и мышки»  3. МПИ «Гибкая кошечка»  4. Гимнастика для глаз, языка | Объяснение, показ, индивидуальная помощь |
| **6** | «Быстрые ножки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом  2. Прохождение полосы препятствий  3.МПИ «Ласточка»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **7** | «Морское путешест-  вие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ежиком.  2. МПИ «Собери камушки»  3.МПИ «По-турецки мы сидели»  4. Релаксация «Лодочка» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **8** | «Зоопарк» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с палочкой  2. П.И. «Обезьянки»  3. МПИ «Ёжик вытянулся и свернулся»  4. МПИ «Горячая картошка» | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **Декабрь** | | | | | |
| **9** | «Здоро-вые ребята» | | 1.Развивать координацию движений;  2.Закреплять навык разных видов ходьбы: на носках, на пятках, «обезьянками», «гусиным шагом», по ограниченной поверхности;  3.Учить ходьбе и бегу с заданиями, сохраняя равновесие;  4.Закреплять навык умения захвата мелких камушков пальцами ног. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Перенеси кубики»  3. П.И. «Футбол сидя»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **10** | «Вот так ножки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2. П.И. «Пирожок»  3. МПИ «Ходим в шляпах»  4.Пальчиковая гимнастика | Показ педагога, выполнение заданий |
| **11** | «Быстрые, смелые, ловкие, умелые» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Деревья и птицы»  4. МПИ «Дружно за руки взялись» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **12** | «Силачи» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гантелями  2. П.И. «А, ну-ка не зевай, быстро гантели поднимай»»  3. МПИ «Снежок»  4. МПИ «Пузырь» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **Январь** | | | | | |
| **13** | «Пойдем в поход» | | 1.Продолжать обучение выполнять физические упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;  2.Способствовать накоплению двигательного опыта у детей;  3. Воспитывать волевые качества (настойчивость, выдержка в преодолении трудностей). | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гимнастической палкой  2. П.И. «Ёлка, пенёк, гриб»  3. МПИ «Помощники»  4. МПИ «Ровным кругом» | Показ и помощь педагога, выполнение заданий |
| **14** | «Юные космонав-ты» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Космонавты»  3. МПИ «Горячая картошка»  4. МПИ «Мы с мамой в магазин ходили» | Объяснение, помощь педагога, показ, напоминание |
| **15** | «Зимние забавы» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2.Прохождение полосы препятствий  3. П.И. «Автомобили»  4. МПИ «Снеговик» | Показ и помощь педагога, вопросы, выполнение заданий |
| **Февраль** | | | | | |
| **16** | «Почему мы двигаем-ся» | | 1.Дать понятие об опорно-двигательной системе;  2. Развивать двигательные способности детей;  2. Закреплять знания об окружающей природе в подвижных играх;  3. Обогащать словарный запас, развивать память, мышление, воображение;  4.Способствовать развитию творческого подхода в двигательной деятельности. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. П.И «кошка и мышки»  3. Зарядка для языка и глаз | Объяснение, помощь, показ,  напоминание. |
| **17** | «Дышим правиль-но» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2. П.И. «Поймай мяч ногой»  3. МПИ «Колобок»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий |
| **18** | «Ровная спинка» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Отгадай, где мяч»  4. Релаксация «Отдыхаем» | Объяснение, помощь, показ, напоминание, поощрение. |
| **19** | «Строите-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2.П.И. «Построй башню»  3. МПИ «Найди петушка»  4. Гимнастика для глаз, языка | Показ, объяснение педагога, выполнение заданий |
| **Март** | | | | | |
| **20** | «В стране здоровья» | | 1.Формировать двигательные умения и навыки;  2.Развивать психофизические качества;  3.Укреплять связочно-суставной аппарат;  4.Способствовать накоплению двигательного опыта у детей и переноса его в повседневную жизнь. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. П.И. «Автомобили»  3. МПИ «Передай мяч ногами»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание педагога |
| **21** | «Спасате-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2.П.И. «Цапля»  3. МПИ «Спасаем зверей» (собираем мелкие игрушки пальцами ног)  4. Пальчиковая игра | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |
| **22** | «Игруш-ки» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с гантелями  2. Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Деревца»  4. Релаксация «Ветер» | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **23** | «Мой веселый звонкий мяч» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия с мячом  2. П.И. «Кузнечик»  3. МПИ. «Мяч вдогонку»  4. Гимнастика для глаз, языка | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **Апрель** | | | | | |
| **24** | «Любо-пыные мартыш-ки» | | 1.Развивать двигательные способности (равновесие, координация);  2.Способствовать приобщению детей к ежедневным физическим упражнениям;  3.Закреплять умение сохранять правильное положение тела в покое и в движении. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. П.И. «Поймай обезьянку за хвост»  3. МПИ «Бабочка»  4. Самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **25** | «Вот какие ловкие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с мячом-ёжиком  2. П.И. «Аист в Африку летел»  3. МПИ «Наведем порядок в домиках» (собираем мелкие камушки пальцами ног)  4. МПИ «Жучок на спине» | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **26** | «Движе-ние и здоровье» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с косичкой  2. Прохождение полосы препятствий  3. П.И. «Прогулка в лес»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение и помощь педагога, показ, напоминание |
| **27** | «Делаем дружно!» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И. «Собери дорогу и пройди по ней»  3. МПИ «Горячая картошка»  4. Самомассаж и дыхательные упражнения | Показ педагога, вопросы, выполнение заданий, помощь |
| **Май** | | | | | |
| **28** | «Помоги другу» | | 1.Воспитывать умение обеспечить бодрое, радостное настроение самому себе и развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние;  2.Выработать у детей потребность самостоятельно выполнять знакомые упражнения дома или в детском учреждении.  3. закреплять навык умения сохранять правильное положение тела, когда ребёнок сидит, стоит или ходит. | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с обручем  2. П.И «Собери детали и построй башню»  3.П.И. «Воробей и рак»  4. Самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **29** | «Быстрые автомоби-ли» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кольцом  2. П.И. «Автомобили»  3. МПИ «Ну, погоди!»  4. Гимнастика для глаз, языка | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |
| **30** | «Вот какие ловкие» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки без предметов  2. Прохождение полосы препятствий  3. МПИ «Пружинки»  4. Дыхательные упражнения и самомассаж | Объяснение, помощь, показ, напоминание. |
| **31** | «Спортив-ная карусель» | | 1. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки с кубиком  2. П.И. «Карусель»  3.МПИ «Воздушные шарики»  4. Самомассаж | Показ педагога, выполнение заданий, помощь |

**Раздел № 3 Организационный**

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.

***Материально-техническое обеспечение программы***

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.

***Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:***

* Гимнастические скамейки;
* Стульчики;
* Шведская стенка;
* Наклонная доска;
* Мячи;
* Гимнастические палки;
* Плоские кольца;
* Обручи;
* Кубики;
* Скакалки;
* Мешочки с песком;
* Гантели;
* Кегли;
* Дуги;
* Мячики-ежики;
* Массажные дорожки и коврики;
* Гимнастические маты;
* Нестандартное оборудование: платочки, пластмассовые мелкие игрушки,шарики, бусины, пуговицы, ленточки, палочки.

***Обеспечение методическими рекомендациями***

1. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
2. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс»,2004.
3. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
4. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991. – 688 с.
5. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
6. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
7. Подласый И.П. Педагогика. 100 вопросов. 100 ответов. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2001.