

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка»  
города Губкина Белгородской области**

**ПРИНЯТА:**

На заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №32  
«Журавушка»  
Протокол № 7 от 28.05.2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

с Управляющим советом  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№32 «Журавушка»  
Протокол №3 от 31.05.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№32 «Журавушка»  
И.М. Канунникова  
Приказ №124 от 31.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
платных образовательных услуг  
*физкультурно-спортивной направленности*  
по профилактике нарушения осанки и плоскостопия  
«Крепыш»  
для детей дошкольного возраста 3-5 лет**

Срок реализации: 2 года

**Разработчик:**

Игнатович Дилором  
Хакимжановна,  
инструктор по  
физической культуре  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного  
вида №32«Журавушка»

Губкин,  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п   | Наименование раздела (подраздела)   | Страница |
|------------|---|----------|
| <b>I.</b>  | <b>Пояснительная записка</b>  | 3        |
| 1.1.       | <i>Основные характеристики программы</i>  | 3        |
| 1.1.1      | Направленность программы  | 3        |
| 1.1.2      | Адресат программы   | 3        |
| 1.1.3      | Актуальность программы  | 3        |
| 1.1.4      | Отличительные особенности программы/новизна   | 4        |
| 1.1.5      | Объем и срок освоения программы   | 5        |
| 1.1.6      | Цели и задачи реализации программы  | 5        |
| 1.1.7      | Планируемые результаты освоения программы   | 5        |
| 1.2.       | <i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>                       | 6        |
| 1.2.1      | Язык реализации   | 6        |
| 1.2.2      | Форма обучения  | 6        |
| 1.2.3      | Особенности реализации  | 6        |
| 1.2.4      | Условия набора и формирования групп   | 6        |
| 1.2.5      | Формы организации и проведения занятий  | 7        |
| 1.2.6      | Материально-техническое оснащение   | 7        |
| <b>II</b>  | <b>Содержание программы</b>   | 10       |
| 2.1.       | Учебный план  | 10       |
| 2.2.       | Содержание программы  | 21       |
| 2.3.       | Календарный учебный график  | 23       |
| <b>III</b> | <b>Методические и оценочные материалы</b>   | 34       |
| 3.1.       | <i>Методические материалы</i>   | 34       |
| 3.1.1      | Организационно-педагогические средства  | 34       |
| 3.1.2      | Дидактические средства  | 34       |
| 3.1.3      | Информационные источники  | 35       |
| 3.2.       | <i>Оценочные материалы</i>  | 36       |
| <b>IV</b>  | <b>Приложение</b>   | 37       |
| 4.1.       | Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки | 37       |

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Основные характеристики программы**

#### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

#### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей.

#### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Профилактика плоскостопия. Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов.

Осанка — это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Крепыш» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.1.2. Адресат программы**

Программа адресована детям от 3 до 5 лет. Для обучения принимаются дети, посещающие вторую младшую и среднюю группы детского сада. Набор обучающихся в группы основывается на желании детей и родителей (законных представителей).

### **1.1.3. Актуальность программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы платных образовательных услуг по профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Крепыш» обусловлена тем, что проблема снижения двигательной активности детей сегодня приобрела особую остроту и актуальность. Прежде всего, это связано со значительным ухудшением состояния здоровья детей, снижением их функциональных возможностей. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 3-5 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 вооружены 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.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Крепыш» 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.

#### **1.1.4. Отличительные особенности программы/новизна**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функции организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в МАДОУ.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

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

1. Данная программа разработана на основе методических пособий и технологий: Парамоновой Л.А. и др. «Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника», Пензулаевой Л.И. «Оздоровительная

гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Мустафиной Т.В. «Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет», Анисимовой Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» с учетом специфики образовательной деятельности в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка».

### **1.1.5. Объем и срок освоения программы**

Объем Программы- 64 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1год обучения- 32 часа.

2 год обучения- 32 часа.

### **1.1.6. Цели и задачи реализации программы**

**Цели программы:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи:**

- 1.Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- 2.развитие силы мышц, поддерживающих правильную осанку;
- 3.укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- 4.совершенствование функций организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивость к заболеваниям с помощью соответствующего спортивного инвентаря и оборудования (массажных дорожек, ортоковриков, массажных подушек, мячиков-ежиков и др.);
5. развитие двигательной сферы ребенка и его физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- 6.воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

### **1.1.7. Планируемые результаты освоения 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. Всё 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 исходных положениях; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, 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 исходных положениях; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа и др. Соблюдать дисциплину, порядок, гигиенические правила на занятии.

*Личностные качества:*

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

## **1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **1.2.1. Язык реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Крепыш» реализуется в соответствии со ст.14 ФЗ-273. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ и в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными нормативными актами, осуществляющими образовательную деятельность.

### **1.2.2. Форма обучения**

Основной формой обучения является очное обучение.

### **1.2.3. Особенности реализации**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы платных образовательных услуг по профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Крепыш» осуществляется в форме традиционной модели. Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

### **1.2.4. Условия набора и формирования групп**

Группы формируются из числа детей одного возраста, посещающих младшие и средние группы детского сада по желанию родителей (законных представителей). Списочный состав групп формируется по норме наполняемости: от 10 до 15 человек.

### 1.2.5. Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации деятельности в рамках реализации программы является занятие.

Формы организации деятельности детей на занятии:

-фронтальная: работа педагога со всеми воспитанниками одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач).

### Общие правила проведения занятий

Занятия строятся в доступной и интересной для ребенка форме. Для этого используются следующие средства:

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- 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 на четвереньках);
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а так же 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, мячей-ёжиков и других предметов.

**Время поведения групповых занятий:** младшая группа (3-4 года)- 15 минут, средняя группа (4-5 лет)- 20 минут.

### 1.2.6. Материально-техническое оснащение

| № п/п | Наименование                                | Содержание  |
|-------|---|---|
| 1     | Мебель                                      | Шкафы для хранения спортивного оборудования и инвентаря, стеллажи |
| 2     | Информационно-технические средства обучения | Музыкальный центр, портативная колонка,                           |

**Каталог крупного спортивного оборудования,  
спортивного инвентаря**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование</b>  | <b>Количество</b> |
|------------------|--|-------------------|
| 1                | Стенка гимнастическая деревянная                               | 4 пролета         |
| 2                | Скамейка гимнастическая  | 4 шт.             |
| 3                | Бревно гимнастическое напольное                                | 1 шт.             |
| 4                | Доска гладкая с зацепами                                       | 2 шт.             |
| 5                | Доска с ребристой поверхностью                                 | 2 шт.             |
| 6                | Мишень навесная  | 2 шт.             |
| 7                | Ворота футбольные, (хоккейные)                                 | 2 шт.             |
| 8                | Насос для мячей с иглой  | 2 шт.             |
| 9                | Лестница координационная 12 ступеней                           | 2 шт.             |
| 10               | Щит баскетбольный навесной и мобильная<br>баскетбольная стойка | 2 шт.<br>2 шт.    |
| 11               | Щит для метания в цель   | 2 шт.             |
| 12               | Тоннель  | 1 шт.             |
| 13               | Канат для перетягивания  | 1 шт.             |
| 14               | Гимнастические коврики   | 15 шт.            |
| 15               | Гимнастические палки   | 15 шт.            |
| 16               | Мат для гимнастической стенки                                  | 2 шт.             |
| 17               | Конус для эстафет  | 3 шт.             |
| 18               | Фишка разметочная (разметчик для спорт. игр)                   | 20 шт.            |
| 19               | Корзина для заброса мячей "веселые старты"                     | 2 шт.             |
| 20               | Парашют малый (d 2,5 м, материал полиэстер)                    | 1 шт.             |
| 21               | Мягкий спортивный модуль ленточка                              | 1 шт.             |
| 22               | Тренажер «Бегущая по волнам»                                   | 1 шт.             |
| 23               | Тренажер «Мини-степпер»  | 1 шт.             |
| 24               | Тренажер «Мини-твистер»  | 1 шт.             |
| 25               | Тренажер «Велотренажер»  | 1 шт.             |
| 26               | Батут  | 1 шт.             |



| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование</b>  | <b>Количество</b>          |
|--------------|--|----------------------------|
| 27           | Мячи резиновые: диаметр 7,5 см   | 15 шт.                     |
| 28           | Мячи резиновые: диаметр 20 см  | 15 шт.                     |
| 29           | Фитбол мячи  | 15 шт.                     |
| 30           | Набор для игры в городки (пластик, для игры в зале)  | 5 шт.                      |
| 31           | Ракетки для бадминтона   | 15 шт.                     |
| 32           | Воланчики для бадминтона   | 15 шт.                     |
| 33           | Палка гимнастическая (длина 76 см)   | 15 шт.                     |
| 34           | Скакалка детская для детей подготовительной группы (длина 210 см)                                    | 15 шт.                     |
| 35           | Обруч пластиковый детский большой (диаметр 77 см)  | 15 шт.                     |
| 36           | средний (диаметр 62 см)  | 15 шт.                     |
| 37           | обруч малый (диаметр 50-55 см)   | 15 шт.                     |
| 38           | Гантели пластмассовые  | 15 пар.                    |
| 39           | Мешочки для метания 150 гр.  | 15 шт.                     |
| 40           | Мешочки для метания 200 гр.  | 15 шт.                     |
| 41           | Дуга малая   | 4 шт.                      |
| 42           | Дуга большая   | 4 шт.                      |
| 43           | Мяч утяжеленный (набивной)   | 8 шт. (0,5 кг - 1 кг)      |
| 44           | Флажки цветные   | 30 шт.                     |
| 45           | Ленты цветные  | 30 шт. (длина 50-100 см)   |
| 46           | Султанчик на палочке   | 30 шт.                     |
| 47           | Кегли  | 2 набора                   |
| 48           | Мячики-ёжики   | 15 шт.                     |
| 49           | Массажная дорожка  | 1 шт.                      |
| 50           | Массажный коврик   | 1 шт.                      |
| 51           | Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики | 15 шт.<br>30 шт.<br>15 шт. |

## II. Содержание программы

### 2.1 Учебный план

| п/п                     | Название раздела, темы   | Количество часов | Форма занятия          | Формы контроля                           |
|-------------------------|--|------------------|------------------------|--|
| <b>1-й год обучения</b> |  |                  |                        |  |
| 1                       | Вводное занятие. Проведение диагностики и тестирования.  | 1                | Вводное тестирование   | Педагогическое наблюдение                |
| 2                       | Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.  | 1                | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 3                       | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.   | 1                | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 4                       | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.   | 1                | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 5-6                     | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков). | 2                | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 7                       | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц)   | 1                | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.   |   |                        |  |
| 8  | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 9  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 10 | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы). Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц (комплексы упражнений                               | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | для расслабления мышц и укрепления нервной системы).  |   |                        |  |
| 11 | Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (катание стопой массажных ёжиков). Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 12 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 13 | Обучение комплексу упражнений 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.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 14 | Обучение общеразвивающим упражнениям специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 15 | Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 16 | Обучение самомассажу (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков, перекалывание предметов сводом стопы).   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 17 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.   |   | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|       |   |   |                        |  |
|-------|---|---|------------------------|--|
| 18    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на растягивание мышц.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 19    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 20    | Совершенствование правильного дыхания при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 21-22 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков). | 2 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 23    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 24    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок).<br>Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе).  |   |                        |  |
| 25 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),         | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 26 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках).<br>Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы).  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 27 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (ходьба по массажным орто-коврикам, переключивание сводом стопы платочков, жгутиков). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 28 | Совершенствование навыка  | 1 | Практико-              | Выполнение                               |

|                         |  |                         |                        |  |
|-------------------------|--|-------------------------|------------------------|--|
|                         | выполнения комплекса упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Закрепление упражнений для расслабления мышц.   |                         | теоретическое          | практических заданий педагога            |
| 29                      | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений 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. | 1                       | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 30                      | Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих упражнений специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.   | 1                       | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 31                      | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).  | 1                       | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 32                      | Проведение итогового контроля (диагностика и тестирование).  | 1                       | Итоговое тестирование  | Педагогическое наблюдение                |
|                         | <b>Название раздела, темы</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Форма занятия</b>   | <b>Формы контроля</b>                    |
| <b>2-й год обучения</b> |  |                         |                        |  |
| 1                       | Вводное занятие. Проведение диагностики и тестирования.  | 1                       | Вводное тестирование   | Педагогическое наблюдение                |
| 2                       | Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.  | 1                       | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 3                       | Параметры правильной осанки и как ее проверить.  | 1                       | Практико-теоретическое | Выполнение практических                  |

|     |  |   |                        |  |
|-----|--|---|------------------------|--|
|     | Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.   |   |                        | заданий педагога                         |
| 4   | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 5-6 | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков).   | 2 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 7   | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 8   | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |



|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе).  |   |                        |  |
| 9  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 10 | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы).<br>Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц (комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 11 | Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (катание стопой массажных ёжиков). Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 12 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 13 | Обучение комплексу  | 1 | Практико-              | Выполнение                               |

|       |  |   |                        |  |
|-------|--|---|------------------------|--|
|       | упражнений 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. |   | теоретическое          | практических заданий педагога            |
| 14    | Обучение общеразвивающим упражнениям специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.                       | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 15    | Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 16    | Обучение самомассажу (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков, перекалывание предметов сводом стопы).  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 17    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.  |   | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 18    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на растягивание мышц.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 19    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 20    | Совершенствование правильного дыхания при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 21-22 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики                          | 2 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |  |   |                        |  |
|----|--|---|------------------------|--|
|    | плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков).  |   |                        |  |
| 23 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 24 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 25 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),  |   |                        |  |
| 26 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы).   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 27 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (ходьба по массажным орто-коврикам, переключивание сводом стопы платочков, жгутиков). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 28 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 29 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений 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.  | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 30 | Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих упражнений специальной направленности у гимнастической стенки и   | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |

|    |   |   |                        |  |
|----|---|---|------------------------|--|
|    | скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.  |   |                        |  |
| 31 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на развитие силы (комплексы упражнений на выносливость). | 1 | Практико-теоретическое | Выполнение практических заданий педагога |
| 32 | Проведение итогового контроля (диагностика и тестирование).   | 1 | Итоговое тестирование  | Педагогическое наблюдение                |

## 2.2. Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг по профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Крепыш» (далее - Программа) предназначена для обучения формированию навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей 3-5 лет.

Тема 1. Профилактика плоскостопия (4 ч.)

Теория: Беседа «Осанка по заказу». Беседа о технике безопасности.

Беседа об осанке.

Практика: Выполнение различных видов ходьбы. Проработка мышц стопы. Вытяжка позвоночника. Разминка с массажными мячами. Учимся ходить по шведской стенке. Комплекс упражнений «Паучок». Комплекс упражнений с гантелями. Комплекс упражнений «Попугай». Самомассаж. Проработка мышц стопы. Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики»

Тема 2. Профилактика плоскостопия/прорабатывание мышц стоп (4 ч.)

Теория: Беседа о гигиене. Беседа о технике безопасности. Беседа о правильной осанке, походке.

Практика: Самомассаж с массажными мячиками. Комплекс упражнений «Сорока-ворона». Разминка с массажными мячами «Пингвины». Ходьба по «горбтому мостику» и шведской стенке. Выполнение комплекса упражнений «Пингвины», «Развешиваем кормушки». Профилактика плоскостопия в сочетании с ходьбой и стоя на месте. Бег. Выполнение различных видов ходьбы. Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы». Массаж с колючими мячами.

Тема 3. Развитие координации движений (4 ч.)

Теория: Беседа «Закаливание», беседа о технике безопасности. Беседа о личной гигиене.

Практика: Занятие с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Мельница». Комплекс упражнений «Автомобиль». Выполнение

упражнений в сочетании с движениями. Игра «Летает, не летает». Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед», «Печём картошку». Самомассаж. Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч

Тема 4. Профилактика нарушений осанки/Увеличение подвижности суставов (3 ч.)

Теория: Беседа о пользе гимнастики.

Практика: учимся крутить обручи. Комплекс упражнений «На заправке». Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево». Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений «Пицца». Упражнения с большими мячами. Выполнение массажа мышц спины. Комплекс упражнений с обручами. Учимся крутить обруч на шее и талии. Упражнения с гимнастической палкой.

Тема 5. Профилактика нарушений осанки/Укрепление мышечного аппарата (4 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности. Беседа «Осанка по заказу».

Практика: Упражнения для растяжки и с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Идём гулять». Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Комплекс упражнений «Силачи». Упражнения лёжа и сидя. Ходьба по стенке. Комплекс упражнений «Стульчик, ножницы, велосипед». Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров». Комплекс упражнений на гимнастических ковриках. Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами». Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений «Заглохла машина». Упражнения с гантелями. Упражнения из положения сидя и лёжа. Упражнения с мячами, стоя, лёжа, в сочетании с ходьбой. Комплекс упражнений «Поход в горы». Комплекс упражнений «Кто живёт рядом с нами».

Тема 6. Профилактика нарушений осанки/Висы на шведской стенке (1ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать».

Тема 7. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышц верхней части корпуса (3 ч.)

Теория: Беседа о закаливании.

Практика: Комплекс упражнений для глаз и шеи. Комплекс упражнений «Далеко, близко» и «Полёт шмеля»

Тема 8. Профилактика нарушений осанки/Развитие мышечного аппарата (3 ч.)

Теория: Беседа о правилах ЗОЖ.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров». Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Кораблекрушение». Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка». Комплекс упражнений с мячиками

«Пингвины». Самомассаж стоп и ладоней. Висы и ходьба по шведской стенке. Комплекс упражнений «Мостики». Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки». Комплекс упражнений «Заглохла машина». Ходьба. Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч. Упражнения в ходьбе стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Водитель и машина». Ползаем по скамейке лёжа и сидя. Комплекс упражнений «Моторная лодка» графии).

Тема 9. Развитие общей моторики (3 ч.)

Теория: Беседа о технике безопасности. Беседа о пользе занятий.

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Кораблекрушение». Ходьба с вариантами, бег. Висы на шведской стенке. Комплекс упражнений «Обезьянки». Занятие с мячами. Занятие в парах, учимся ловить мяч. Упражнения в ходьбе. Комплекс упражнений «Водитель и машина». Комплекс упражнений «Машина» с обручами. Учимся крутить обруч. Самомассаж. Ходьба по мостику и стенке. Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Трава, кустик, дерево».

Тема 10. Развитие мелкой моторики (3 ч.)

Практика: Самомассаж с колючими мячиками. Комплекс упражнений «Печём картошку» Комплекс упражнений с палками. Комплекс упражнений «Спускаемся по ступенькам». Занятие с гимнастическими палками. Комплекс упражнений «Ветряная мельница». Комплекс упражнений «Печём пирог». Комплекс упражнений «Дед Мороз несёт подарки». Висы на шведской стенке. Массаж на мячах. Комплекс упражнений «Учимся плавать». Комплекс упражнений с мячиками. «Пингвины». Выполняем самомассаж стоп и ладоней. Ходьба по мостику и стенке.

### **2.3. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка» города Губкина Белгородской области, разработан в соответствии:

-ФЗ «Об образовании в РФ» № 273 от 29 декабря 2012 г.;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также нормативными документами:

-Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2);

-Устав МАДОУ «Детский сад комбинированного вида № 32 «Журавушка» города Губкина Белгородской области».

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий              |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1 год        | 1 октября           | 31 мая                 | 32                        | 32                       | 1 раз в неделю по 15 минут |
| 2 год        | 1 октября           | 31 мая                 | 32                        | 32                       | 1 раз в неделю по 20 минут |

### Календарно-тематическое планирование 2-я младшая группа (3-4 года)

| <i>месяц</i> | <i>Неделя, или № занятия</i> | <i>Тема занятия</i>  | <i>Количество часов</i> |
|--------------|------------------------------|--|-------------------------|
| октябрь      | №1                           | Вводное занятие. Проведение диагностики и тестирования.  | 1                       |
|              | №2                           | Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.  | 1                       |
|              | №3                           | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.   | 1                       |
|              | №4                           | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.   | 1                       |
| ноябрь       | №5-6                         | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание | 2                       |



|         |     |   |   |
|---------|-----|---|---|
|         |     | стопой мячей-ежиков).   |   |
|         | №7  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 |
|         | №8  | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе). | 1 |
|         | №9  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),  | 1 |
| декабрь | №10 | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы). Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления  | 1 |

|         |     |   |   |
|---------|-----|---|---|
|         |     | мышц (комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы).   |   |
|         | №11 | Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (катание стопой массажных ёжиков). Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость). | 1 |
|         | №12 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.  | 1 |
|         | №13 | Обучение комплексу упражнений 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.   | 1 |
| январь  | №14 | Обучение общеразвивающим упражнениям специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.  | 1 |
|         | №15 | Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1 |
|         | №16 | Обучение самомассажу (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков, перекалывание предметов сводом стопы).   | 1 |
| февраль | №17 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.   | 1 |
|         | №18 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на растягивание мышц.  | 1 |
|         | №19 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной  | 1 |

|        |        |  |   |
|--------|--------|--|---|
|        |        | осанки и профилактики плоскостопия.  |   |
|        | №20    | Совершенствование правильного дыхания при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.  | 1 |
| март   | №21-22 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков).  | 2 |
|        | №23    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 |
|        | №24    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе). | 1 |
| апрель | №25    | Совершенствование навыка   | 1 |

|     |     |   |   |
|-----|-----|---|---|
|     |     | выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),                                  |   |
|     | №26 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы).   | 1 |
|     | №27 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (ходьба по массажным орто-коврикам, перекладывание сводом стопы платочков, жгутиков). | 1 |
|     | №28 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 |
| май | №29 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений 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.  | 1 |
|     | №30 | Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих   | 1 |

|  |     |  |           |
|--|-----|--|-----------|
|  |     | упражнений специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов. |           |
|  | №31 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).                      | 1         |
|  | №32 | Проведение итогового контроля (диагностика и тестирование).  | 1         |
| <b>Итого количество занятий в год:</b> |     |  | <b>32</b> |

**Календарно-тематическое планирование платной образовательной услуги по профилактике плоскостопия и нарушения осанки для детей среднего дошкольного возраста «Крепыш» (физкультурно- оздоровительная направленность) (32 часа) Средняя группа (4-5 лет)**

| <i>месяц</i> | <i>Неделя, или № занятия</i> | <i>Тема занятия</i>  | <i>Количество часов</i> |
|--------------|------------------------------|--|-------------------------|
| октябрь      | №1                           | Вводное занятие. Проведение диагностики и тестирования.  | 1                       |
|              | №2                           | Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения, о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия.                  | 1                       |
|              | №3                           | Параметры правильной осанки и как ее проверить. Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц. | 1                       |
|              | №4                           | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.                                     | 1                       |
| ноябрь       | №5-6                         | Формирование правильной  | 2                       |

|         |     |   |   |
|---------|-----|---|---|
|         |     | осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы).<br>Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков).   |   |
|         | №7  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 |
|         | №8  | Формирование правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы).<br>Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок).<br>Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе). | 1 |
|         | №9  | Формирование правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без)),   | 1 |
| декабрь | №10 | Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия  | 1 |

|         |     |   |   |
|---------|-----|---|---|
|         |     | (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы). Обучение комплексу упражнений для укрепления мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц (комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы). |   |
|         | №11 | Профилактика плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (катание стопой массажных ёжиков). Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1 |
|         | №12 | Обучение комплексу упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.  | 1 |
|         | №13 | Обучение комплексу упражнений 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.   | 1 |
| январь  | №14 | Обучение общеразвивающим упражнениям специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.  | 1 |
|         | №15 | Развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1 |
|         | №16 | Обучение самомассажу (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков, перекалывание предметов сводом стопы).   | 1 |
| февраль | №17 | Совершенствование навыка  | 1 |

|      |        |   |   |
|------|--------|---|---|
|      |        | выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.  |   |
|      | №18    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на растягивание мышц.  | 1 |
|      | №19    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.  | 1 |
|      | №20    | Совершенствование правильного дыхания при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.   | 1 |
| март | №21-22 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание стопой мячей-ежиков). | 2 |
|      | №23    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы). Закрепление упражнений для расслабления мышц.  | 1 |
|      | №24    | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплексы упражнений на развитие силы мышц спины) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих  | 1 |



|        |     |   |   |
|--------|-----|---|---|
|        |     | свод стопы). Самомассаж (ходьба по канатам, катание стопой гимнастических палок). Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота (комплексы упражнений сидя, лежа на спине, на животе).   |   |
| апрель | №25 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки (комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника) и профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы (сидя на скамейке, с предметами и без),         | 1 |
|        | №26 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия (упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках). Самомассаж (ходьба по массажным коврикам, катание гантелей сводом стопы).   | 1 |
|        | №27 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для профилактики плоскостопия (комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы - упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте). Самомассаж (ходьба по массажным орто-коврикам, переключивание сводом стопы платочков, жгутиков). | 1 |
|        | №28 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на укрепление мышц рук, спины, живота. Закрепление упражнений для расслабления мышц.   | 1 |
| май    | №29 | Совершенствование навыка  | 1 |

|  |     |   |           |
|--|-----|---|-----------|
|  |     | выполнения комплекса упражнений 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. |           |
|  | №30 | Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих упражнений специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов.                  | 1         |
|  | №31 | Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на развитие силы (комплексы упражнений на выносливость).   | 1         |
|  | №32 | Проведение итогового контроля (диагностика и тестирование).   | 1         |
| <b>Итого количество занятий в год:</b> |     |   | <b>32</b> |

### **III. Методические и оценочные материалы**

#### **3.1.Методические материалы**

##### **3.1.1. Организационно-педагогические средства**

Занятия по реализации данной программы проводятся в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения.

##### **3.1.2. Дидактические средства**

###### **Оценочные и методическое обеспечение**

1.Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 3-7 летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фото).

### 3.1.3. Информационные источники

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. № 597.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. об утверждении правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / авт.-сост. Анисимова Т.Г.; под ред. Ереминой Р.А. – Изд. 4-е, испр. – Волгоград: Методкнига – 135 с.
7. Вепреева И.И., Татарникова Г.М. Модель физкультурно оздоровительного образования старших дошкольников: М74 – Волгоград: Учитель, 2016. – 128 с.
8. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
9. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2020. – 192 с.
10. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2007. – 80 с.
11. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Методкнига. – 54 с.
12. Мустафина Т.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.
13. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
14. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера 2020 – 112 с.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ /

Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

### **3.2. Оценочные материалы**

#### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

- Освоение детьми программы осуществляется с помощью различных способах проверки:
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, совместных занятий с родителями, показательных выступлений.

Диагностическая работа проводится индивидуально, с подгруппой или целой группой детей. Результаты педагогической диагностики могут быть использованы в реализации индивидуального подхода к ребенку на занятиях и в консультировании родителей и педагогов.

Используемые педагогом диагностические методики носят развивающий характер и уже в процессе их применения приводят к позитивным изменениям в развитии ребенка.

Требования к применяемому диагностическому оборудованию.

- 1.Соответствие возрасту ребенка;
- 2.Соответствие целям диагностического обследования;
- 3.Минимальность временных и энергетических затрат при использовании (в том числе и легкость в обработке).

**Описание игр, используемых на занятиях для профилактики  
плоскостопия и нарушений осанки:**

**Ель, елка, елочка**

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

**Филины и вороны**

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

**Послушный мяч**

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись

**Кто самый меткий**

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

### **Елочка**

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасти от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

### **Ходим в «шляпах»**

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

### **Журавль расправляет крылья**

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

### **Эстафета «Перейди болото»**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

### **Колобок**

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

## **Лежачий футбол**

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### **Встань прямо**

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

### **Держи голову прямо**

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе в рассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

### **Держи плечи прямо**

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с

отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба враспынную всегда выполняется под музыку.

#### **Подтяни живот**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).



Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

### **Выпрями ноги**

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры. Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседа;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

### **Выполняй правильно**

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют

различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

### **Каток**

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30м от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 30°. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

### **Перетягивание**

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м), 3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель

команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

### **Перешагни через веревочку**

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

\*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

### **Восточный официант**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

\* Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

### **Ласточка**

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

### **Море, берег, парус**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Волны качаются**

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;  
при повторении игры необходимо найти новую позу;  
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

### **Спрыгни в воду**

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;  
занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;  
игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

### **Поднять паруса**

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;  
занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;  
на скамейках стоять. На носках, руки вверх;

те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

### **Рыбки и акула**

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### **Быстрый мяч**

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекачивая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### **Передай мяч**

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

### **Переложки шишки.**

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

### **Чья команда быстрее.**

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.