

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 1
« Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно- эстетическому направлению
воспитанников»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» мая 2024г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 1
_____ Скоробогатова О.Б.
от «31» мая 2024г.
Приказ № 70

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
направленности
« Малыши крепыши»
5-7 лет**

Разработчик: Харламова
Валентина Валерьевна
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	11

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	14
2.3.	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методические материалы	16
2.6.	Список литературы	18
2.7.	Приложения	19

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши крепыши» имеет физкультурно – спортивную направленность и сохранение и укрепление здоровья детей и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации « Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 237-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 29 июля 2022г. №629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Конституция развития дополнительного образования детей до 2030 года(Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № иб78-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648 « Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»

- Федеральный проект « Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту « Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты учреждения

Уровень программы: базовый

Актуальность программы:

Актуальность образовательной программы состоит в том, что на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В

настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие и нарушение осанки чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Отличительные особенности:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- **Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для работы с детьми от 5 до 7 лет, посещающих МАДОУ №1.
- **Объём и срок освоения программы предусматривает:**
- **Срок освоения программы:** 9 месяцев – 36 часа.
- **Состав групп:** 10-15 человек

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 36. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – дети 5-6 лет 25 минут, дети 6-7 лет 30 мин. Недельная нагрузка на одну группу: 1 раза в неделю.

Набор детей в объединение свободный. Группа обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Малыши-крепыши» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы:

Укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности, формирование здорового образа жизни, физическое развитие.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить детей технике выполнения упражнений оздоровительной гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксации, самомассажа;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- вырабатывать равновесие и координацию движений.

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

1.3 Содержание учебного плана

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов в минутах			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	“Почему мы двигаемся”	25	5	20	игра
2	« Веселые матрешки»	25	5	20	игра
3	3. <u>«По ниточке»</u>	25	5	20	игра
4	« Ловкие зверята»	25	5	20	игра
5.	« Зарядка для хвоста»	25	5	20	игра
6.	« Вот так ножки»	25	5	20	игра
7.	« Ребята и зверята»	25	5	20	игра
8.	« Пойдем в поход»	25	5	20	игра
9.	« Веселые танцоры»	25	5	20	игра
10.	« На птичьем дворе»	25	5	20	игра
11.	« Учимся правильно дышать»	25	5	20	игра
12	« Мальвина и буратино»	25	5	20	игра
13.	На полянку, на лужок тихо падает снежок	25	5	20	игра
14.	« Незнайка в стране здоровья»	25	5	20	игра
15.	Закрепление правильной осанки	25	5	20	игра
16.	« Мы куклы»	25	5	20	игра
17	« Мы танцоры»	25	5	20	игра

18.	« Путешествие в страну Шаромания»	25	5	20	игра
19.	« Поможем Буратине»	25	5	20	игра
20.	« У царя обезьян»	25	5	20	игра
21.	Отгадай загадки	25	5	20	игра
22.	<u>Детский старти-нейджер»</u>	25	5	20	игра
23.	« Будь здоров»	25	5	20	игра
24.	<u>Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»</u>	25	5	20	игра
25.	« Старик хотабыч»	25	5	20	игра
26.	« Веселый колобок»	25	5	20	игра
27.	1. <u>«Цирк зажигает огни»</u>	25	5	20	игра
28.	<u>Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</u>	25	5	20	игра
29.	3. <u>КВН «Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»</u>	25	5	20	игра
30.	<u>Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</u>	25	5	20	игра
31.	Диагностика	25	5	20	игра

32	Диагностика	25	5	20	игра
	Итого:	800 мин.	160 мин	640 мин	

Содержание программы

Тема 1. Профилактика плоскостопия (10 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 (8 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 (12ч.)

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 (6 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 (8 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 (2ч.)

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 (6 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 (6 ч.)

Теория: Беседа о правилах ЗОЖ.

Практика: Упражнения стоя и лёжа. Комплекс упражнений «Необитаемый остров». Ходьба. Висы на гимнастической стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение». 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» (графию).

Тема 9. Развитие общей моторики (8 ч.)

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

Практика: Упражнение на гимнастических скамейках и на шведской стенке. Комплекс упражнений «Караблекрушение». 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 (6 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.

1.4 Планируемые результаты:

будет знать:

- Способы укрепления с помощью физических упражнений (упражнения игрового стрейчинга, дыхательные упражнения, упражнения для глаз);
- Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- Правила здорового образа жизни.

будет уметь использовать:

- Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.
- Приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психофизические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Будет владеть:

- Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКСНО ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

:

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

№п/п	Месяц .неделя	Тема занятия	Кол- часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	<u>«почему мы двигаемся? »</u> (познавательное)	1	Контрольно проверчное	Спорт зал	Тестовое задания
2	октябрь	<u>«Веселые матрешки»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
3	октябрь	<u>. «По ниточке»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
4	октябрь	<u>«Ловкие зверята»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
5	ноябрь	<u>«Зарядка для хвоста»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
6	ноябрь	<u>« Вот так ножки»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
7	ноябрь	<u>« Ребята и зверята»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
8	ноябрь	<u>«Пойдем в поход»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
9	декабрь	<u>«Веселые танцоры»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
10	декабрь	<u>« На птичьем дворе»</u>	1	Практическое	Спорт зал	Практические навыки

				обучение		
11	декабрь	<u>Закрепление правильной осанке</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
12	декабрь	<u>Учимся правильно дышать</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
13	январь	<u>« Мальвина и Буратино»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
14	январь	<u>« Незнайка в стране здоровья»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
15	февраль	<u>Закрепление правильной осанки</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
16	февраль	<u>« Мы куклы2</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
17	Февраль	<u>« Мы танцоры»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
18	февраль	<u>« Путешествие в страну Шароманию»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
19	март	<u>« Поможем Буратино»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
20	март	<u>« У царя обезьян»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
21	март	<u>Отгадай загадки</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
22	март	<u>«Детский старт-нейджер»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
23	апрель	<u>« Будь здоров»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки

				обучение		
24	апрель	<u>« Чтобы сильным и ловким расти- нужна нам тренировка»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
25	апрель	<u>« Старик Хотябыч»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
26	апрель	<u>« Веселый колобок»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
27	май	<u>« Цирк зажигает огни»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
28	май	<u>Коррекция правильной осанки и профилактика плоскостопия</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
29	май	<u>КВН « Я здоровья берегу сам себе я помогу»</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки
30	май	<u>Диагностика</u>	1	Практическое обучение	Спорт зал	Практические навыки

2.2.Условия реализации программы

1.Материально –техническое обеспечения

Физкультурный зал;

Оборудование (мячи , скакалки, кубы разной высоты ,дуги, гимнастические палки, ленты, мешочки с песком, обручи, координационные лестницы, шведские стенки,).

Музыкальный центр;

фонотека.

2. Информационное обеспечение;

Аудио, видео, интернет – источники.

3. Кадровое обеспечения; руководитель кружка инструктор по физическому воспитанию, высшей категории .

2.3. Формы аттестации и контроля

Зачет и педагогическая диагностика

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Журнал посещаемости, журнал диагностики и результатов, анкетирование, отзывы родителей, статьи, открытые занятия.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

. Диагностические карты, физкультурные досуги, праздники, развлечения, родительские консультации, размещение наглядной информации.

2.4. Оценочные материалы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Она проводится в рамках НОД в форме наблюдений за продуктивной деятельностью детей в течение непрерывной образовательной деятельности, индивидуальной работе, направленных на выявление уровня физических умений. Она проводится 2 раза в год (в сентябре и мае).

Результаты оценки индивидуального развития используются исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития

1.	Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
	Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

№ п/п	Фамилия, имя, ребенка	мониторинг							
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет танцевальные и гимнастические упражнения, комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет творческую самостоятельность, инициативу, умеет импровизировать	
1		сент	май	сен	май	сен	май	сен	май
2									
3									
4									

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Словесные- объяснения;

Наглядные – показ, книги, иллюстрации;

Поисковые- поиск новых идей, материалов;

Креативные- творческий подход;

Форма организации образовательного процесса- групповая.

Форма организации учебного процесса- практическое занятие.

Педагогические технологии- технология группового обучения, технология взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология

разноурневого обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.и.т.д.

Алгоритм учебного занятия:

Занятие является трехчастным, вводной (разминка, повторение, закрепление);

Основной (общеразвивающие упражнения, основные движения);

Заключительная часть; (подвижная игра, мало подвижная игра, релаксация);

Дидактические материалы:

Лэпбуки, картотека игр, демонстрационный материал, технологические карты, раздаточные материалы.

2.6.Список литературы

Для педагогов и родителей:

1. 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.
2. Вепреева И.И., Татарникова Г.М. Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: М74 – Волгоград: Учитель, 2016. – 128 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2020. – 192 с.
5. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2007. – 80 с.
6. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Изд. 2-е, испр. – Волгоград: Методкнига. – 54 с.
7. Мустафина Т.В. Профилактика плоскостопия у дошкольников 4-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.
8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера 2020 – 112 с.
10. 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»).

1. Приложение

Игры и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

1. «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.
2. «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.
3. «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.
4. «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).

5. «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 21 правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки. Правила: 1) принятую позу после слов «замри» нельзя менять; 2) при повторении игры необходимо найти новую позу; 3) ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.
6. «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: 1) спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; 2) занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; 3) игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.
7. «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; 2) занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; 3) на скамейках стоять. На носках, руки вверх; 4) те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

8. «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: 1) разбежаться можно только после слова «Лови!»; 2) если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; 3) 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).
9. «Ель, елка, елочка» Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции. Инструктор предлагает детям «пойти в лес»: дети идут по залу в колонне по одному. Затем инструктор говорит: «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются в стойке ноги вместе, руки – ветви – в стороны – вниз, ладонями вперед, пальцы врозь. Далее инструктор предлагает детям пойти дальше в лес» и посмотреть, есть ли у высокой ели сестрички. Дети вновь идут по кругу, инструктор говорит: «Вот и сестрички – ели, они пониже, но такие же стройные и красивые». Дети останавливаются и принимают аналогичное положение, но в полуприседе. «Пойдем, дети, поищем еще сестричек – елей, - говорит инструктор и дети вновь идут по кругу. «Вот они сестрички» - елочки, маленькие, но тоже красивы и стройные» Инструктор просит детей стать «маленькими елочками» они останавливаются и принимают положение правильной осанки в приседе. Игра повторяется несколько раз, инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно. Правила: во время передвижения в

колонне по кругу сохранять положение правильной осанки, соблюдать дистанцию.

- 10.** «Стройная елочка» Цели: учить принимать положение правильной осанки, равновесию, развитие координации движений. Выбирают водящего – «лесника», остальные дети «елочки» подходят к стене и принимают положение: стоя ноги вместе спиной к стене, руки в стороны – вниз, ладони вперед, пальцы врозь. Инструктор рассказывает детям сказку: «В лесу было много елочек. Когда лесник спал, они танцевали, бегали, играли, Когда лесник просыпался, елочки быстро вставали на свои места и стояли ровно и красиво. Лесник не любил неровные елочки». По сигналу «елочки» отходят от стены, начинают бегать, кружиться на носках, танцевать. По второму сигналу просыпается «лесник» и идет «проверить лес», а «елочки» бегут к стене и принимают исходное положение. «Лесник» обходит каждую «елочку» и срубает неровные, некрасивые елочки и уносит с собой» забирает тех детей, которые стоят неверно. Правила: 1) убегая от водящего, дети не толкают друг друга, занимая свободное место у стены; 2) во время выполнения свободных движений дети – «елочки» должны сохранять правильную осанку «Ловкие ноги» Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, развитие координации движений, тренировка быстроты реакции. И.п. – сидя на полу, опираясь сзади на руки, ноги вытянуты вперед, между стопами – мяч. Обхватив мяч стопами, переключать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.
- 11.** «Барабан» Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, тренировка быстроты реакции. И.п. – и.п. сидя на скамейке. Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. 23 Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.
- 12.** «Кто быстрее спрячет простынку» Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. И.п. – сидя на полу, опираясь сзади на руки, ноги согнуты в коленях. Перебирать пальцами ноги платок.
- 13.** «Донеси платок» Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, развитие координации движений. И.п. – о.с. У

каждого ребенка под ногами платочек. Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесет платок, ни разу не уронив его.

- 14.** «Великаны и карлики» Цели: укрепление мышц туловища и конечностей, особенно мышц «корсета» позвоночника и стоп, развитие ловкости и четкости движений. «Великаны» - ходьба, приподнимаясь на носках, руки подняты над головой. «Карлики» - ходьба, передвигаясь, присев на корточки, руки на коленях.
- 15.** «Лошадка» Цели: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. Ходьба по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.
- 16.** «Пройди – не ошибись» Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, формирование правильной осанки. И.п. – ходьба по линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги, руки на поясе. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.
- 17.** «Резвый мешочек» Цели: развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней. Играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает веревку с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце. Дети следят за веревкой и при ее приближении стараются перепрыгнуть через нее.
- 18.** «Шла коза по лесу» Цели: развитие координации движений конечностей. Туловища, улучшение функции дыхания, зрительного и слухового анализаторов. Инструктор с помощью считалки выбирает «козу». Затем дети идут по кругу. «коза» идет так же, но в кругу. Все поют: «Шла коза по лесу, по лесу. Нашла коза принцессу, принцессу». «Коза» выбирает кого-нибудь и, взяв за руки «принцессу», делает вместе с ней в кругу движения, которые согласно песне, повторяют все играющие: «Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем» (прыжки на двух ногах). «И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем» (дети в подскоке поочередно выставляют ноги вперед). «И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем» (хлопают). «И ножками потопаем, потопаем, потопаем» (топают). Затем «коза» встает в круг, а выбранная «принцесса» становится «козой».

19. «Снежинки» Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, связочно-мышечного аппарата ног, обучение пластике движений, умению расслаблять мышцы. С помощью считалки группу детей делят на «снежинки» и «ветры». Ведущий – «Мороз». «Ветры» сидят на скамейке, «снежинки» разбегаются по всей площадке. Мороз произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «Морозом» («ш-ш-ш»), снежинки встают на носки, руки у них подняты вверх, кисти расслаблены. Они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя руками: «Мороз». При этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками и опуская голову на грудь, приговаривают: «Ахх». «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком: «Ффф..уу». «Снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. «Ветры» берут со стола «пушки» и дуют на них, как будто это – снежинки (при этом губы смыкаются в трубочку). Игра повторяется, но дети меняются ролями.

20. «Пятнашки – елочкой» Цели: формирование правильной осанки, развитие координации движений. Дети становятся в свой «дом» у гимнастической стенки или у стены, приняв правильную осанку (касаясь стены затылком, спиной, плечами, межъягодичной областью, икроножными мышцами), руки несколько отведены в стороны (дети изображают елку с опущенными ветками). Из детей выбирается водящий, он будет пятнать остальных играющих. По команде руководителя дети начинают игру, бегая во всех направлениях, а водящий старается их запятнать. Играющие спасаются в свои дома, т.е. стараются встать у стены в правильной осанке, и тогда пятнать их нельзя.