

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 22 станица Кавказская
муниципального образования Кавказский район

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КРЕПЫШ»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (65 часов)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на внебюджетной основе

Инструктор по ФК:
Рыбакова
Валентина Петровна

ст. Кавказская, 2018

Содержание

I Целевой раздел

| | |
|---|-----------|
| 1.1 Пояснительная записка..... | стр. 3 |
| 1.2 Направленность программы, вид программы..... | стр.3-4 |
| 1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы..... | стр.5-6 |
| 1.4 Цель и задачи программы..... | стр.6-7 |
| 1.5 Отличительные особенности программы..... | стр.7 |
| 1.6 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей | стр.7-9 |
| 1.7 Сроки реализации программы..... | стр.9 |
| 1.8 Формы и режим занятий..... | стр.9-12 |
| 1.9 Целевые ориентиры..... | стр.12-13 |
| 1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности | стр.13-14 |

II Содержательный раздел

| | |
|--|-----------|
| 2.1. Содержание образовательной деятельности..... | стр.15-16 |
| 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации с детьми..... | стр.16-17 |
| 2.3. Педагогические условия реализации программы..... | стр.17-19 |
| 2.4. Перспективно-тематическое планирование..... | стр.19-28 |
| 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников..... | стр.28-29 |
| 2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы..... | стр.29 |

III. Организационный раздел

| | |
|--|-----------|
| 3.1. Материально-техническое обеспечение программы..... | стр.30 |
| 3.2. Методическое обеспечение программы..... | стр.31 |
| 3.3. Организация развивающей предметно – пространственной среды..... | стр.31-32 |
| Литература..... | стр.32 |

1. Пояснительная записка.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, калланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться в пространстве и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через занятия кружка «Крепыш».

1.2 Направленность дополнительной образовательной программы, вид программы.

Дополнительная общеобразовательная физкультурно-оздоровительная программа «КРЕПЫШ» обновлена с учётом развития дошкольного образования, физической культуры и спорта, технологий и социальной сферы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» - **физкультурно-оздоровительная.**

Реализуемая программа «Крепыш» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры.

Таким образом, оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. На занятиях по программе в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа обеспечивает разносторонне развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию. Дети становятся более организованными, учатся оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности

1.3.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы обуславливается тем, что полученные на занятиях знания становятся для детей необходимой теоретической и практической основой к приобщению к здоровому образу жизни. У детей повышается уровень физической подготовленности, появляется потребность двигательной активности и физическому совершенствованию.

Новизна программы «Крепыш» состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Это дыхательная гимнастика, релаксация, игровой стретчинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, и др.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.

Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя –формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную. Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба –

это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

1.4. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

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

Воспитательные

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

□ воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.5 Отличительная особенность программы

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

1.6.Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

У ребёнка - дошкольника под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка.

Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга.

Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная

система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет.

Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4-5 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70 г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних)

Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст.

По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35

в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.7.Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на один год обучения и рекомендуется для занятий детей с 5 - 7 лет. Программа кружка физкультурно-оздоровительной направленности предлагает проведение занятий 2 раз в неделю. Исходя из календарного года (с октября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий физкультурно-оздоровительного кружка 65 ч.

1.8. Формы и режим занятий.

Данная программа рассчитана на год для детей 5 - 7 лет. Занятия проходят 2 раза в неделю, во второй половине дня, в течение всего учебного года в спортивном зале.
(с октября по май)

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 минут - 30 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Набор в кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально

подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура образовательной деятельности:

1. Вводная часть 3 - 4 мин.
2. Основная часть 15 - 16 мин.
3. Заключительная часть 5 мин.

Основными направлениями системы мероприятий по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

| Характеристика способа организации | Достоинства способа |
|--|--|
| Фронтальный способ | |
| Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством педагога | Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие педагога и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения |

| Групповой способ | |
|---|---|
| <p>Педагог разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание.</p> <p>После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков</p> | <p>Обеспечивает высокую моторную плотность занятия;</p> <p>повышает двигательную активность детей;</p> <p>воспитывает умение самостоятельно выполнять задания;</p> <p>ответственность, сдержанность;</p> <p>дает возможность упражняться в нескольких видах движений;</p> <p>повышает физическую нагрузку;</p> <p>возможно осуществлять индивидуальную работу</p> |
| Индивидуальный способ | |
| <p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p> | <p>Развивает точность двигательного действия</p> |
| Посменный способ | |
| <p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают</p> | <p>Происходит отработка качества движений;</p> <p>возможен индивидуальный подход</p> |
| Поточный способ | |
| <p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока.</p> <p>Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p> | <p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия;</p> <p>содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p> |

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,

- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.9. Целевые ориентиры:

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.

- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В соответствии с поставленными целями и задачами Программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

- Обучение и формирование правильной осанки.
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Планируемые результаты 1 года обучения:

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

II Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности:

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и

скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

2.2 Описание вариативных форм , способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации работы с детьми.

Основные методы обучения:

| № | Методы обучения | Приемы, как части метода, дополняющие и дополняющие и конкретизирующие его | Цель |
|---|--------------------|---|---|
| 1 | Наглядный метод | Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении |
| 2 | Словесный метод | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> объяснение, пояснение, указание, напоминание; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> подача команд, распоряжений, сигналов; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> вопросы к детям; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> оценка; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> образный сюжетный рассказ, беседа; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> словесная инструкция. | Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения. |
| 3 | Практический метод | повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> проведение упражнений в соревновательной форме. | Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении. |
| 4 | Игровой метод | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; | Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом. | усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой. |
|--|--|---|--|

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий.

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжкам, метаниям и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника.

Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переизгибанием в шейном отделе позвоночника в передне – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

2.3. Педагогические условия реализации программы:

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрестная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперед, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики: «Воздушные шары», «Пингвины», «Эй, лежебоки», «Чунга-чанга», «Воздушная кукуруза», «По следам бременских музыкантов», «Цирк».
- комплексы восточной гимнастики: «Кинезиологическая гимнастика», «Игровой стретчинг»;
- комплексы детской йоги: «Я радостный», «Путешествие в страну крепышей», «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами, лазанье по верёвочной лестнице;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки,

ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола; городки;
- гимнастика и упражнения на растяжку;
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж:

- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье», с мячиками «су-джок».

Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика Стрельниковой;
- дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха- дыхание, ступенчатое дыхание.

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

2.4. Перспективно-тематическое планирование:

Тематический план

| № | Тема | Общее количество академических часов | В том числе |
|--------|--|--------------------------------------|---------------|
| | | | Теоретические |
| 1 | Ходьба, бег | 7 | |
| 2 | Оздоровительная физкультура | 19 | 2 |
| 3 | Равновесие | 7 | |
| 4 | Ползание, подлезание, пролезание, лазанье | 7 | |
| 5 | Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание | 7 | |
| 6 | Игры | 17 | |
| ИТОГО: | | 65 | 3 |

Календарно- тематический план по периодам.

| № | Период | Задачи периода: | Кол-во часов |
|---|------------------|---|--------------|
| 1 | сентябрь | Отбор детей по показаниям здоровья, по заявлением родителей | - |
| 2 | октябрь - ноябрь | Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2.Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. | 21 |

| | | | |
|---|-----------------|---|----------|
| | | <p>3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.</p> <p>4.Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.</p> <p>5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).</p> <p>6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.</p> <p>7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы</p> <p>Обучение массажу стоп мячами - массажерами.</p> | |
| 3 | Декабрь-февраль | <p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря(гимнастические палки, мячи, обручи, мячи -массажеры и т.д.).</p> <p>4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.</p> <p>5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)</p> | 22 |
| 4 | Март -май | <p>1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p> | 22 |
| | ИТОГО: | | 65 часов |

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-7 лет.

Октябрь

| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Содержание образовательной деятельности |
|--|---|--|---|--|
| <p>Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек</p> | В колонну по одному | Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках | Врасыпную с нахождением своего места в колонне | Комплекс № 1 книга 1 стр.50 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| <p>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании</p> | В шеренгу по одному, перестроение в колонну | В колонне по одному, спортивная ходьба, с высоким подниманием бедра | В колонне по одному, «змейкой», по диагонали | Комплекс № 1 книга 1 стр.50 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| <p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; -упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях сжатым между стопами мячом</p> | В шеренгу, в колонну. | В колонне по одному с различным положением рук – за головой, в стороны, на поясе и др. | В колонне по одному, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. | Комплекс № 21 книга 1 стр.51 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| <p>Формирование правильной осанки Цель: упражнять в</p> | В колонну по одному, перестроение | В колонне по одному, на носках, | В колонне по одному, «змейкой», | Комплекс № 2. 1книга 1 стр.51 ОВД Занятия на |

| | | | | |
|---|------------------------------|------------------|---|---------------------------|
| <p>ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; - учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске</p> | <p>ние в колонну по двое</p> | <p>на пятках</p> | <p>по диагонали, медленный бег в течении 1 минуты</p> | <p>детских тренажерах</p> |
|---|------------------------------|------------------|---|---------------------------|

Ноябрь

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; - учить массажу стопы</p> | <p>В шеренгу, в колонну</p> | <p>В колонне по одному, на носках, на пятках</p> | <p>По кругу с изменением направления</p> | <p>Комплекс № 3 книга 1 стр.53 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Формирование правильной осанки Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; -упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп</p> | <p>В шеренгу, в колонну</p> | <p>В колонне по одному, между предметами</p> | <p>В колонне по одному, между предметами</p> | <p>Комплекс № 3 книга 1 стр.53 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток</p> | <p>В колонну</p> | <p>В колонне по одному широким и семенящим шагом, со сменой темпа движения по сигналу</p> | <p>В среднем темпе до 1 минуты.</p> | <p>Комплекс № 4 книга 1 стр.54 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)</p> | <p>В колонну по одному, в колонну по двое</p> | <p>Спортивным шагом, гимнастическим шагом, на носках, на пятках</p> | <p>Приставным шагом в сторону правым и левым боком, с захлестом голени</p> | <p>Комплекс 4 книга 1 стр.54 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |

Декабрь

| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
|--|------------------------------|--|--|--|
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ноги и туловища Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному «Великаны и гномики», «Цапли» | «Змейкой», по диагонали | Комплекс 5 книга 1 стр.55 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». | В шеренгу, колонну по одному | На носках, на пятках | В колонне по одному со сменой направления движения | Комплекс 5 книга 1 стр.55 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета | В колонну по одному | Спортивная, гимнастическим шагом, на носках, на пятках | В колонне по одному, приставным шагом в сторону. | Комплекс 6 книга 1 стр.56 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Формирование правильной осанки Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением подражательных движений | С преодолением препятствий | Комплекс № 6 книга 1 стр.56 ОВД Занятия на детских тренажерах |

Январь

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; - совершенствование ходьбы на наружных краях стоп</p> | <p>В колонну</p> | <p>В колонне на носках, на пятках</p> | <p>В колонне по одному, приставным шагом в сторону</p> | <p>Комплекс № 7 книга 1 стр.57 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу</p> | <p>В шеренгу, в 2 шеренги, в колонну по одному.</p> | <p>В колонне по одному с выполнением подражательных движений</p> | <p>С высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> | <p>комплекс № 7 книга 1 стр.57 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании предмета пальцами одной ноги легкого; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p> | <p>В колонну по одному, в колонну по двое</p> | <p>В парах на носках, с перекатом с пятки на носок</p> | <p>По кругу, приставным шагом в сторону</p> | <p>Комплекс 8 книга 1 стр.58 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |
| <p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)</p> | <p>Шеренгу, колонну по одному</p> | <p>На носках, с различным положением рук</p> | <p>В колонне по одному, в рассыпную, в среднем темпе</p> | <p>Комплекс № 8 книга 1 стр.58 ОВД Занятия на детских тренажерах</p> |

Февраль

| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
|---|---|---|---|---|
| Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости | В колонну по одному, повороты. | В колонне по одному. «Цапли», «Великаны» | В среднем темпе | Комплекс 9 книга 1 стр.59 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Профилактика осанки, укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки», «Танец каблучков» | То же | В колонне по одному с выполнением подражательных движений | По кругу, «змейкой», по диагонали, с высоким подниманием бедра. | Комплекс 9 книга 1 стр.59 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка» | В колонну по одному, в колонну по двое. | На носках с различным положением рук | В рассыпную с остановкой на сигнал и выполнением заданий. | Комплекс № 10 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием» | В колонну по одному, повороты. | На носках, на пятках, гимнастическим шагом. | В колонне по одному, приставным шагом в сторону. | Комплекс № 10 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах |

Март

| | | | | |
|---|------------------------------|--|---|---|
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному, с изменением направления движения | С высоким подниманием бедра, с захлестом голени | Комплекс № 11 книга 1 стр.62 ОВД Занятия на детских тренажерах |
|---|------------------------------|--|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Формирование правильной осанки Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности | В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое | В колонне по одному, на носках, на пятках. | С преодолением препятствий | Комплекс № 11 книга 1 стр.62 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышечно связочного аппарата ног и туловища Цель: учить балансированию на набивном мяче | В колонну по одному | На носках, в полупри - седе | В среднем темпе, врассыпную, приставным шагом в сторону | Комплекс № 12 книга 1 стр.63 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Профилактика осанки Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню | В колонну по одному, в шеренгу по одному, в 2 шеренги | На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, широким шагом | На месте, в среднем темпе до 2 минут | Комплекс № 12 книга 1 стр.63 ОВД Занятия на детских тренажерах |

Апрель

| Коррекционные задачи | Построения | Ходьба | Бег | Коррекционные упражнения |
|---|--|--|--|--|
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног. Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок | В шеренгу, колонну по одному, равнение | В колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра | В колонне по одному с выполнением заданий. | Комплекс 13 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствование ходьбы по | В шеренгу по одному, перестроение в шеренгу по | По прямой с поворотами по сигналу | С ускорением | Комплекс № 13 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| гимнастической палке прямо и боком; отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята» | 2 | | | тренажерах |
| Формирование правильной осанки Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка» | В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое. | В колонне по одному, с перекатом с пятки на носок | В колонне по одному, со сменой ведущего, врассыпную | Комплекс 14 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель:отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто» | В колонну по одному, повороты | В колонне по одному, в полуприседе, на носках | В колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени | Комплекс № 14 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах |

Май

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком | В колонну по одному | На носках, на пятках, с различным положением рук | С высоким подниманием бедра, с захлестом голени. | комплекс № 15 книга 1 стр.66 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Укрепление мышечно – связочного аппарата ног Цель:отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя. | В колонну по одному, повороты | Широким шагом, с высоким подниманием бедра. | Врассыпную с выполнением заданий | комплекс № 15 книга 1 стр.66 ОВД Занятия на детских тренажерах |
| Формирование осанки Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с | В колонну по одному, в колонну по двое | С перекатом с пятки на носок, с остановкой и выполнением заданий | Приставным шагом в сторону, с остановкой и выполнением прыжка | Комплекс № 16 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| небольшим продвижением вперед (на носках) | | | | |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках) | В шеренгу, колонну по одному | В колонне по одному с остановкой и фиксацией осанки. | Бег в среднем темпе в течении 2 минут | Комплекс № 16 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах |

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях.

Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных

праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Создавать положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Деятельность педагога по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Учитывать и реализовывать пожелания и предложения детей.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной деятельности по интересам.

3.1. Материально-техническая обеспеченность программы.

| | Обеспечение |
|---|---|
| Для ходьбы бега, равновесия | Куб деревянный, ребро 10 см |
| | Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см |
| | Обруч большой, диаметр 95—100 см |
| | Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см |
| | Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см |
| | Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см |
| | Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см |
| | Коврик массажный, 75 x 70 см |
| | |
| Для прыжков | Мяч-фитбол, диаметр 50 см |
| | Обруч малый, диаметр 50—55 см |
| | Шнур короткий, длина 75 см |
| | Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см |
| Для катания, бросания и ловли | Кегли (шт) |
| | Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г |
| | Мяч резиновый, диаметр 10 см |
| | Шар цветной (фиброластиковый), диаметр 20—25 см |
| | Дуги, высота 40 см, 50 см |
| | Гимнастическая стенка |
| Гимнастическая скамейка | |
| Для общеразвивающих упражнений | Кольцо пластмассовое, диаметр 14 см |
| | Лента цветная (короткая), длина 50 см |
| | Мяч массажный, диаметр 8—10 см |
| | Палка гимнастическая короткая |
| | Ленточные эспандеры |
| | Балансиры |
| | Кубики |
| | Гантели полые детские |
| | Обручи, диаметр 50—55 см |
| Для профилактики и коррекции плоскостопия | Горка наклонная сборная |
| | Ящик с камешками |
| | Дорожка здоровья |
| | Дорожка со следочками |
| | Массажеры роликовые |
| | Мелкие предметы |
| | Палочки разных диаметров |
| Платочки | |

3.2. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение

1. Конспекты занятий.
2. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
6. Наглядно-дидактические пособия: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
8. Демонстрационный материал: картинки.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДООУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДООУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;

Обручи;

- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;

- Дуги;
- Бревно;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Зеркало;
- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для прыжков в длину с места
- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в виси
- Зона для выполнения самомассажа в сухом бассейне
- Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы: - индивидуальные особенности ребенка; - индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности; - творческие способности; - возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Литература

1. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения, ав.-сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Под ред. Р. А. Ереминой-2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.-146 с.
2. С. О. Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья.- СПб.: Речь, М.: Сфера, 2010-192 с.
3. Н. Ч. Железняк. Занятия на тренажерах./М, 2009.
4. Т. Г. Анисимова Формирование правильной осанки. / И. «Учитель» 2011г.
5. Е. И. Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников./М, 2009.