Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 221» комбинированного вида

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета:
протокол № 1 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»
_____ Л.П.Потапова
приказ № 78-осн. от 25.08.2023 г.

Потапова Лариса Петровна

Подписано цифровой подписью: Потапова Лариса Петровна
Дата: 2023.11.20 08:58:35 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ПЛОСКОСТОПИЯ **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст воспитанников: 4-7 лет
Автор-составитель: Писарева Светлана Михайловна,
инструктор по физической культуре

Барнаул 2023

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы…….3
1.1.Пояснительная записка…….3
1.2.Цель и задачи, ожидаемые результаты..……...10
1.3.Содержание программы……..11
2.Комплекс организационно-педагогических условий……16
2.1.Календарный учебный график…….. 16
2.2.Условия реализации программы…….....17
2.3.Формы аттестации……...18
2.4.Оценочные материалы……... 18
2.5.Методические материалы……...19
2.6.Список литературы……. 19
Лист внесения дополнений и изменений…….....21

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Профилактике нарушения осанки и плоскостопия «Правильная осанка» (далее – Программа «Правильная осанка») разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-Лицензия на право ведения образовательной деятельности;

-Устав МБДОУ «Детский сад №221».

Актуальность:

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Занятия оздоровительной гимнастикой по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, которая в последнее время стала использоваться в детских садах, является новой формой реабилитации детей, имеющих патологические и предпатологические состояния.

У детей в возрасте от 4 до 7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. В

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

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

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

В МБДОУ созданы все необходимые условия для своевременной профилактической и оздоровительной работы (режим дня, материально-техническая база, специалисты). Потому именно своевременность воздействия различных средств и методов оздоровительной физкультуры является наиболее значимым фактором её внедрения в практику работы ДОУ.

Принципы построения Программы

Работа по профилактике нарушения осанки и плоскостопия строится на основе ряда педагогических **принципов:**

-принцип систематичности (непрерывность, планомерность, регулярность проведения занятий); с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения;

-принцип постепенности перехода от лёгкого к трудному;

-принцип постепенного повышения требований и постепенного нарастания физической нагрузки (важен для обеспечения адаптации организма ребёнка к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач);

-принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку; индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния здоровья;

-принцип доступности;

-принцип учёта возрастного развития движений;
-принцип общего и специального воздействия;
-принцип чередования, или рассеянной мышечной нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и снижения эффективности физических упражнений;
-принцип сознательности и активности (для решения лечебно-воспитательных задач и повышения психотерапевтического эффекта);
-принцип регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
-принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно через каждые 2-3 недели обновлять 20-3-% упражнений;
-принцип умеренности воздействия физических упражнений, продолжительность занятий с детьми 4-5 лет – 20 – 25 мин, с детьми 5-7 лет – 25-30мин. в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
-принцип всестороннего воздействия на организм ребёнка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам

Вид программы: авторская программа «Правильная осанка» обладает актуальностью, оригинальностью и новизной. Разработана с целью решения образовательных, корригирующих и воспитательных задач.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет. При её разработке учтены возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Характеристика возрастных особенностей детей:

Возраст от 4 до 5 лет.

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно

наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Основные антропологические и физиологические показатели соответствуют возрастным нормам (физиологическая зрелость организма).

Ребёнок имеет оптимальное состояние нервной системы, хороший аппетит, спокойный сон, достаточно хорошую умственную работоспособность, высокий интерес к окружающему. Редко болеет, быстро выздоравливает.

Владеет основами гигиенической культуры (умывание, чистка зубов и др.).

Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретённые двигательные навыки в самостоятельной игре. Основные двигательные умения и навыки развиты на уровне не ниже средних.

Ходит и бегает, соблюдая технику движения. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползает разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками.

Принимает правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляется. Прыгает в длину с места на расстояние не менее 70 см.

Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное и.п. при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд.

Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие, строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполняет повороты переступанием, поднимается в горку.

Катается на двухколёсном велосипеде, выполняет повороты направо, налево.

Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения.

Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Возраст от 5 до 6 лет.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти

рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются. Особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.

Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.

Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила ЗОЖ.

Двигательная активность составляет не менее 14-18 тыс. шагов в сутки. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием , количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных.

Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определённых ситуациях.

Появляются умения выдерживать статические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя).

Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгает на мягкое покрытие (высота 20см), прыгает в обозначенное место с высоты 30см, в длину с места на расстояние не менее 80см, с разбега (не менее 40см), прыгает через короткую и длинную скакалку.

Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх. О землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеет школой мяча.

Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие. Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом.
Знает и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.
Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
Катается на самокате.
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывает и выполняет имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Возраст от 6 до 7 лет.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних.
Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чём свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование.
Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками, знает основные правила ЗОЖ.
Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в переделах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления.

Двигательные умения ребёнка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных. Выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений: понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определённый стиль деятельности, заметен избирательный интерес к определённым видам физических упражнений. Сформированы некоторые организаторские умения (умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).

Движения характеризуются определённой культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определённых ситуациях.

Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки (заниматься за столом сидя).

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Прыгает на мягкое покрытие (с высоты до 40см), мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега 180см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных и.п., попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча. Выполняет упражнение на статическое и динамическое равновесие.

Перестраивается в 3,4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных и.п., чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохраняет правильную осанку.

Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км; поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы 4-5 лет - одновозрастные, 5-7 лет – разновозрастные.

Режим занятий:

Наименование платной услуги	4-5 лет	5-7 лет
ДООП «Правильная осанка»	2 занятия в неделю по 20-25 мин 63 занятия в год	2 занятия в неделю по 25-30мин 63 занятия в год

1.2. Цель и задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование правильной осанки, содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

Задачи:

Корригирующие:

- укрепление силы мышц спины, груди, связочно-мышечного аппарата голени и свода стопы.
- укрепление мышечного корсета позвоночника, способность удерживать позвоночник в правильном положении.
- предупреждение осложнений, связанных с длительным однообразным положением.
- повышение уровня функционирования сердечно сосудистой и дыхательной системы организма.
- оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.
- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

Образовательные:

- формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании;
- развивать физические качества, накопление и обогащение двигательного опыта;
- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

- обеспечивать осознанное овладение движениями;
- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель результат».

Воспитательные:

- воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.
- воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
- воспитание навыка и стереотипа правильной ходьбы (не разводя носков).
- воспитание нравственно-волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы воли.
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Ожидаемые результаты:

На этапе завершения Программы дети будут:

-знать параметры правильной осанки;

-уметь проверять, принимать и удерживать правильную осанку у стены, у зеркала;

-соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; при ходьбе.

-ходить на носках, на наружных сводах стопы;

-выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове.

-самостоятельно выполнять специальные корригирующие упражнения по профилактике плоскостопия; выполнять самостоятельно дыхательные упражнения.

-выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины;

-отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;

-выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных и.п.;

- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- расслаблять мышцы в положении лежа и др.
- соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.

1.3. Содержание программы

Программа рассчитана на 2 года обучения с детьми дошкольного возраста от 4 до 5 лет и от 5 до 7 лет с нарушениями осанки и плоскостопия, а также здоровыми детьми. Подгруппы формируются по возрасту: дети 4-5 лет (1 подгруппа), дети 5-7 лет (2 подгруппа - старший возраст) – по составу разновозрастные.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, в год 63 занятия, продолжительность занятий 8 месяцев.

Комплекс занятия (гимнастики) рассчитан с детьми 4-5 лет на 1 месяц с изменениями 1 раз в 2 недели, и с детьми 5-7 лет на две недели, обновляется 2 раза в месяц. В начале сентября, в январе и апреле проводится диагностика мышечной выносливости воспитанников.

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 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.

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.

Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.

Примерный перечень основных движений, игр и упражнений.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) по канату, гимнастической палке, обручу. Ходьба по ребристой доске, дорожке. Ходьба в колонне по одному, по два (парами); Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, изменением положения рук). Ходьба с различным положением рук: в стороны, на пояс, на уровне плеч, перед грудью. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к

носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см), мостику. Ходьба в разном темпе – умеренном, медленном. Ходьба в разных направлениях – прямо, боком, назад, со сменой направления. Ходьба в чередовании с бегом , изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне(по одному, по двое) . Бег в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Размахивать руками вперёд – назад, выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; вращать кисти рук из и.п.: руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных и.п. Прокатывать мяч вокруг себя из и.п.: сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и.п.: лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из исходного положения лежа на животе приподнимая вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5раз подряд); приседания, держа руки на

поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Захватывать и перекладывать предметы с места на места стопами ног. Ходить по палке, по канату приставным шагом, опираясь носками о пол, пятками о канат.

Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 7 лет

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом в сторону (вправо и влево) по гимнастической палке. Ходьба по ребристой доске, дорожке, коррекционным пазлам. Ходьба с выполнением различных заданий. Ходьба с предметами на голове.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, змейкой, врассыпную. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Ползание по гимнастической скамейке, по полу опираясь на предплечья и колени «кошечка». Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу; гимнастическую скамейку несколькими способами подряд. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одновременного движения рук и ног; перелезание с одного пролёта на другой по диагонали. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м). Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами вперёд-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдно отводить ноги в

стороны; двигаясь ногами, скрещивая их из и.п. лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных и.п. Прокатывать мяч вокруг себя из и.п.: сидя и стоя на коленях; перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из и.п.: лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из исходного положения лежа на животе приподнимая вытянутые вперёд руки, плечи и голову.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая ноги от пола. Захватывать предметы пальцами ног, перекладывать их, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках по канату. Выполнять перекаты с пятки на носок «качелька».

Оздоровительные игры используемых на занятиях для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей 4-5 лет

Найди правильный след, Держи голову прямо, Ель, елка, елочка, Гусеничка, Аист, Послушный мяч, Ходим в шляпке, Встань прямо, Ласточка, Донеси платочек, Черепаха, Весёлые медвежата, Гордая цапля, Ловкие ноги, Не расплескай воду, Великаны-карлики, Кто соберёт больше шишек?, Грибочки, Море волнуется, Жучок на спине.

Оздоровительные игры используемых на занятиях для профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей 5-7 лет

Ель, елка, елочка, Гусеничка, Филины и вороны, Послушный мяч, Ходим в шляпке, Лежачий футбол, Встань прямо, Ласточка, Быстрая черепаха, Весёлые медвежата, Гордая цапля, Быстрые лангусты, Ловкие ноги, Не расплескай воду, Найди правильный след, Великаны-карлики, Кто соберёт больше шишек? Море, берег, парус; Волны качаются, Рыбки и акула.

Диагностика мышечной выносливости фиксируется в таблице.

Диагностика мышечной выносливости на 20___/ 20___ учебный год

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Шея			«Рыбка» спина			«Уголок» живот		
		октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель
1.										
2.										
3.										

Структура проведения оздоровительной гимнастики

№	Раздел программы	на 1 занятие
I.	Вводная часть	3-5 мин.
	- различные виды корригирующей ходьбы и бега - дыхательные упражнения - перестроение - проверка осанки, -разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, - самомассаж с использованием массажных дорожек.	
II.	Основная часть	15-20 мин.
	- общеразвивающие упражнения из разных и.п. (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, животе) - упражнения для мышц верхних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса и спины - упражнения для нижних конечностей - упражнения для мышц шеи	
	- упражнения в равновесии	
	- упражнения в лазании	
	- дыхательные упражнения - игры, игровые упражнения	
III.	Заключительная часть	3-5 мин.
	- упражнения на координацию движения; - самокоррекцию осанки; -упражнения на коррекцию свода стопы, корригирующая ходьба (работа на массажёрах, корригирующих дорожках и т.д.) - дыхательные упражнения -релаксация	
	ИТОГО:	20-30 мин

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	63
Продолжительность каникул	День народного единства -3дня

	Новогодний праздник -8дней День защитников Отечества-3дня Международный женский день-3 дня Праздник Весны и Труда-4 дня День Победы-4 дня
Даты начала и окончания учебного года	начало 02.10.2023 окончание 22.05.2024
Сроки промежуточной аттестации	(по УП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

2.2. Условия реализации программы

Образовательный процесс по Программе «Правильная осанка» организуется в соответствии с:

- санитарно – эпидемиологическими нормами и правилами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста;
- требованиями к материально- техническому обеспечению программы.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	*Спортивный зал* -гимнастическая лестница – 4шт., -наклонная доска – 2 шт., -канат – 1 шт., маты гимнастические – 2 шт., - скамья гимнастическая – 4 шт., -кубики -30 шт., доска ребристая – 4 шт., мостик; -корригирующие дорожки деревянные, -корригирующий мостик -корригирующие коврики (резиновые), -корригирующие пазлы, -ковёр «ёжик», -массажёры "Тонус", -беговые массажные дорожки, -индивидуальные беговые дорожки, -гимнастические палки,

	-скалки, -шаблоны-отпечатки стоп, -шишки, каштаны, мелкие предметы для захватывания(пробки, карандаши и т.д.), -платочки, ленты, кубики, -мячи разного диаметра, - мячики резиновые «ёжики», -обручи, -канаты, верёвки, -скамейки, -мешочки с песком, -гимнастическая стенка, -каштаны, -мячики резиновые «ёжики» разной величины -тренажёры «ходунки», -тренажёр «диск здоровья», диски здоровья, -халахупы, -корепаны (индивидуальные коврики для упражнений лёжа). -фитбол мячи - напольное модульное покрытие «Орто» -балансиры.
Информационное обеспечение	Памятки для родителей по ОЗЖД, сайт МБДОУ, магнитофон, флешкарта
Кадровое обеспечение	Преподаватель - Писарева Светлана Михайловна Образование - высшее Квалификация – преподаватель дошкольной педагогики и психологии Квалификационная категория - высшая

2.3. Формы аттестации

- проведение открытых занятий и оздоровительной гимнастики;
- презентация видеоматериала на родительском собрании.

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	**Методики**

Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Презентация

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Демонстрационный материал
- Иллюстративный материал
- Картотека
- Образцы показа упражнений

2.6. Список литературы

- Е.И. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет., Учитель, 2014г.
- Е.И.Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Изд."Учитель".
- Е.И.Подольская. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». Москва, Издательство «Скрипторий».
- О.В. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
Учитель, 2014г.

- Т.Г. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
- Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.
- Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
- Л.И. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы упражнений. – М.: Мозаика-Синтез, 2015г.
- В.Л. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет.
- В.Ф. Чудимов. Азбука ортопедии. Барнаул, АКВФД.,

Лист внесения дополнений и изменений

№ п/п	Содержание дополнений, изменений	Реквизиты документов