

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №221»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета:
протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»

_____ Л.П.Потапова
приказ № 107-осн. от 25.08.2025 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 8,5 месяцев

Возраст воспитанников: 4-7 лет

Автор-составитель: Писарева Светлана Михайловна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	5
1.3.Возрастные особенности развития.....,	6
1.4.Планируемые результаты освоения Программы.....	10
1.5. Содержание Программы.....	12
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	16
2.1 Календарный учебный график	16
2.2.Учебный план.....	17
2.2.1. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет.....	17
2.2.2. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет.....	25
2.3.Условия реализации программы.....	33
2.4.Методические материалы.....	34
2.5.Список литературы.....	35
Лист изменений и дополнений.....	36

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») для детей 4-7 лет 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».

Направленность Программы: физкультурно - спортивная

Новизна Программы программа разработана с целью решения образовательных, коррекционных и воспитательных задач. Авторская программа - это программа, обладает актуальностью, оригинальностью и новизной.

В данной программе специально подобранные физические упражнения и игры являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия и нарушения осанки.

Эффективно подобранные средства и методы, является одним из важных вопросов улучшения физического воспитания детей, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Занятия оздоровительной гимнастикой по профилактике нарушения осанки и плоскостопия, является новой формой работы с детьми, имеющими такие нарушения.

Актуальность Программы является то, что 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.

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.

Причины, определившие внедрение корректирующей гимнастики:

- ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста;
- ухудшение экологической обстановки вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребёнка;
- гиподинамия;
- занятость родителей;
- 30-40% детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и ряд других причин.

Адресат программы: Программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет.

При разработке Программы учтены возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. Подгруппы формируются по возрасту: дети 4-5 лет (одновозрастные), дети 5-7 лет – (по составу разновозрастные).

Объем и срок освоения Программы: программа рассчитана на 8,5 месяцев обучения. Всего 64 учебных часа в год.

Особенности организации образовательного процесса: форма занятий – групповая. Группы 4-5 лет - одновозрастные, 5-7 лет – разновозрастные. Количественный состав – от 10 до 25 человек.

Режим занятий: занятия проводятся с 15 сентября 2025 года по 20 мая 2026 года 2 раза в неделю, по понедельникам и средам, во второй половине дня. Продолжительность занятий в группах: 4-5 – 20-25 минут, 5-7 лет – 25-30 минут. Общее количество занятий в учебный год – 64. Группы могут быть и разновозрастные, но не превышать разницы одного года.

Наименование платной услуги	4-5 лет	5-7 лет
ДООП «Правильная осанка»	2 часа в неделю; 64 часа всего в год	2 часа в неделю; 64 часа всего в год

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: 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:

Образовательные:

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании;
2. Развивать физические качества, накопление и обогащение двигательного опыта;
3. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
4. Обеспечивать осознанное овладение движениями;
5. Понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель результат».

Корректирующие:

1. Укрепление силы мышц спины, груди, связочно-мышечного аппарата голени и свода стопы.
2. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.
3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, способность удерживать позвоночник в правильном положении.

- 4.Предупреждение осложнений, связанных с длительным однообразным положением.
- 5.Повышение уровня функционирования сердечно сосудистой и дыхательной системы организма.
- 6.Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.
7. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

Воспитательные:

- 1.Воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.
- 2.Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
- 3.Воспитание навыка и стереотипа правильной ходьбы (не разводя носков).
- 4.Воспитание нравственно-волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы воли.
5. Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.
6. Повышение интереса родителей к занятиям по коррекции дефектов осанки и стопы у их детей.

1.3. Возрастные особенности развития детей

Возрастные особенности детей 4-5 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 70см.

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.

Возрастные особенности детей 5-6 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 дыхательной системы 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 бежит 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.

Возрастные особенности детей 6-7 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 пределах 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.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с поставленными целями и задачами программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников.

Планируемые результаты освоения Программы с детьми 4-5 лет:

- ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям, действиям с физическими пособиями и атрибутами, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности, проявляет активность в выполнении физических упражнений;

-ребёнок демонстрирует координацию, гибкость, быстроту, силу, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно с интересом и желанием выполняет обще развивающие упражнения с различными атрибутами и из разных исходных

положений, может сказать о пользе физических упражнений для организма и для формирования правильной осанки и правильной стопы;

- ребёнок выполняет упражнения на тренажёрах и массажёрах, знает их предназначение и пользу при выполнении;

- ребёнок умеет удерживать позвоночник в правильном положении, знаком с навыком правильной осанки и ходьбы;

- ребёнок знаком с элементарными правилами ЗОЖ.

Планируемые результаты освоения Программы с детьми 5-6 лет:

- ребёнок ярко выражает потребность в двигательной активности и проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, показывает изобретательность и инициативу при выполнении упражнений с различными атрибутами и на разных тренажёрах и массажёрах;

- ребёнок проявляет выносливость, силу, гибкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа);

- ребёнок знает параметры правильной осанки и стопы, может проверять осанку у стены, у зеркала, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, выполнять упражнения для восстановления дыхания, расслаблять мышцы в положении лёжа;

- ребёнок проявляет осознанное отношение к своему здоровью.

Планируемые ожидаемые результаты освоения Программы с детьми 6-7 лет:

- ребёнок умеет удерживать позвоночник в правильном положении, сформирован навык правильной осанки и ходьбы;

- ребёнок знает параметры правильной осанки:подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу. Плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно. Живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!». Также может уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

- ребёнок умеет проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, знать все исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполняя их как под контролем инструктора, так и самостоятельно, выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, связочно-мышечного аппарата голени и свода стопы;

- ребёнок умеет правильно дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ребёнок знает и применяет упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника и способен удерживать позвоночник в правильном положении длительное время;
- у ребёнка сформированы представления о правильной осанке, о здоровой стопе и правильной постановке стопы при ходьбе (не разводя носков);
- ребёнок проявляет осознанное отношение к своему здоровью, осознанное представление о своём организме, в частности о ЗОЖ.

1.4.1. Формы подведения итогов

- проведение открытых занятий;
- размещение видео материалов в родительский чат;
- презентация видеоматериала на родительском собрании.
- индивидуальные фотоиллюстрации.
- диагностика мышечной выносливости воспитанников (сентябрь, январь, апрель)

1.5. Содержание Программы.

В работе с дошкольниками теория и практика напрямую взаимосвязана. Поэтому, после теоретического объяснения необходимо сразу переходить к практическим действиям. Специфика корригирующей гимнастики предполагает повторяемость материала, его цикличность с постепенным усложнением элементов в каждом последующем комплексе. В связи с этим, темы повторяются на протяжении 4 занятий не меняясь, а в разных возрастных группах меняется лишь степень сложности исполнения.

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).

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 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. Ходьба в разном темпе – умеренном, медленном. Ходьба в разных направлениях – прямо, боком, назад.

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 вперед – 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 вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Выполнять упражнения из разных и.п.: сидя и стоя на коленях; лёжа на спине, на животе, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из и. п. лежа на животе приподнимая вытянутые вперед 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; полуприседания. 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, коррекционнымпазлам. Ходьба с выполнением различных заданий. Ходьба с предметами на голове.

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 вперед-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. Поочередно отводить ноги в стороны; двигаясь ногами, скрещивая их изи.п. лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разныхи.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 изи.п.: лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Из и. п. лежа на животе: приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса

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».

Игры, используемые на занятиях для 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.

Игры, используемые на занятиях для детей 5-7 лет

Ель, елка, елочка, Гусеничка, Филины и вороны, Послушный мяч, Ходим в шляпке, Лежащий 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.

Структура проведения занятия

№	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, корректирующая ходьба (работа на массажёрах, корректирующих дорожках и т.д.) - дыхательные упражнения - релаксация	
	ИТОГО:	20-30 мин

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1. Режим работы учреждения	
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Время работы возрастных групп	12 часов
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни
2. Продолжительность учебного года	
Название ДООП	ДООП «Правильная осанка»
количество учебных недель	34
количество учебных дней	64
период обучения	15.09.2025 по 20.05.2026
3. Образовательная нагрузка	
Возраст	Максимально допустимый объём занятий в неделю
4-5 лет	40 минут (2 занятия по 20 мин.)
5-7 лет	50 минут (2 занятия по 25 мин.)
Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни	
День народного единства	03.11.2025, 04.11.2025 (2 дня)
Новогодний праздник	31.12.2025-09.01.2026 (8 дней)
День защитников Отечества	23.02.2026 (1 день)
Международный женский день	09.03.2026 (1 день)
Праздник Весны и Труда	01.05.2026 (1 день)
День Победы	11.05.2026 (1 день)

В связи с сокращением количества рабочих дней из-за календарных праздников, возможен перенос занятий на другие дни в месяце по приказу заведующего.

2.2. Учебный план

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дошкольного образования, направленность	Возраст детей	Форма оказания услуги	Количество занятий			Срок освоения программы
			в неделю	в месяц	в год	
ДООП «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия «Правильная осанка», физкультурно - спортивная	4-5 лет	групповая	2	сентябрь – 5 октябрь – 9	64	15.09.25 – 20.05.26
	5-7 лет	групповая разновозрастная	2	ноябрь – 7 декабрь – 8 январь – 6 февраль - 7 март – 8 апрель – 9 май - 5	64	15.09.25 – 20.05.26

2.2. 1. Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

№ п /п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Форма отчёта
1	15.09.2025	Вводное занятие	Знакомство и организация детей. Занятие инструктаж по технике безопасности. Понятие «правильная осанка» (показ). Знакомство с тренажёрами для профилактики плоскостопия, правила их выполнения.	
2	17.09.2025	Вводное занятие	Первое упражнение для выработки правильной постановки корпуса: принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами. Знакомство и выполнение упражнений из разных и. п.: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе.	
3	22.09.2025	Гимнастика	Принять правильную осанку стоя у стены (далее, упражнение «Правильная осанка»): с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения,	

			с закрытыми глазами. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных п.п.: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
4	24.09. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка») с открытыми и закрытыми глазами. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п.: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
5	29.09. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка») с открытыми и закрытыми глазами. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п.: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
6	01.10. 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Аист». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
7	06.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Аист». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
8	08.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Аист». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
9	13.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Аист». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
10	15.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Великаны – карлики. Статическое упражнение «Правильная осанка».	
11	20.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Великаны – карлики. Статическое упражнение «Правильная осанка».	
12	22.10. 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п.	

			Игра средней подвижности «Великаны – карлики. Статическое упражнение «Правильная осанка».	
13	27.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Великаны – карлики. Статическое упражнение «Правильная осанка».	
14	29.10 2025	Гимнастика	Работа на массажёрах для ног. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Великаны – карлики». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
15	05.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра средней подвижности «Черепашка». Упражнение для стоп.	
16	10.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра средней подвижности «Черепашка». Упражнение для стоп.	
17	12.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра средней подвижности «Черепашка». Упражнение для стоп.	
18	17.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка».	
19	19.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка».	
20	24.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка».	
21	26.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка».	

22	01.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с лёгкими гантелями. Игра малой подвижности «Гусеничка». Ходьба.	
23	03.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с лёгкими гантелями. Игра малой подвижности «Гусеничка». Ходьба.	
24	08.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с лёгкими гантелями. Игра малой подвижности «Гусеничка». Ходьба.	
25	10.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с лёгкими гантелями. Игра малой подвижности «Гусеничка». Ходьба.	
26	15.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Не расплескай воду». Ходьба.	
27	17.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Не расплескай воду». Ходьба.	
28	22.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Не расплескай воду». Ходьба.	
29	24.12 2025	Гимнастика (видеоотчёт)	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Не расплескай воду». Ходьба.	Видеоотчёт в чат
30	12.01. 2026	Вводное занятие	Упражнение «Правильная осанка». Инструктаж по технике безопасности по работе на тренажёрах и массажных дорожках. Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба. Корректирующие упражнения для стоп.	
31	14.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба.	

			Корректирующие упражнения для стоп.	
32	19.01.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба. Корректирующие упражнения для стоп.	
33	21.01.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба. Корректирующие упражнения для стоп.	
34	26.01.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба. Корректирующие упражнения для стоп.	
35	28.01.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Гордая цапля». Ходьба. Корректирующие упражнения для стоп.	
36	02.02.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «На лыжах». Упражнение «Правильная осанка».	
37	04.02.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «На лыжах». Упражнение «Правильная осанка».	
38	09.02.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «На лыжах». Упражнение «Правильная осанка».	
39	11.02.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «На лыжах». Упражнение «Правильная осанка».	
40	16.02.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
41	18.02.	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у	

	2026		опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
42	25.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
43	02.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
44	04.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
45	11.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
46	16.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Жучок на спине». Упражнение «Правильная стопа».	
47	18.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Жучок на спине». Упражнение «Правильная стопа».	
48	23.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Жучок на спине». Упражнение «Правильная стопа».	
49	25.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Жучок на спине». Упражнение	

			«Правильная стопа».	
50	30.03.2026	Гимнастика (зачёт)	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Жучок на спине». Упражнение «Правильная стопа».	
51	01.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Море волнуется». Упражнение «Правильная стопа».	
52	06.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Море волнуется». Упражнение «Правильная стопа».	
53	08.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Море волнуется». Упражнение «Правильная стопа».	
54	13.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Море волнуется». Упражнение «Правильная стопа».	
55	15.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Море волнуется». Упражнение «Правильная стопа».	
56	20.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Кто соберёт больше шишек?» Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
57	22.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Кто соберёт больше шишек?»	

			Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
58	27.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Кто соберёт больше шишек?» Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
59	29.04.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Кто соберёт больше шишек?» Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
60	04.05.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
61	06.05.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
62	13.05.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
63	18.05.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра средней подвижности «Аист». Упражнение «Правильная осанка» (у опоры и без опоры).	
64	20.05.2026	Открытый показ	Упражнение «Правильная осанка» (стоя у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра средней подвижности «Аист». Упражнение «Правильная осанка» (у опоры и без опоры).	Открытое занятие для родителей

2.2.2.Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ п /п	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Форма отчёта
1	15.09. 2025	Вводное занятие	Знакомство и организация детей. Занятие инструктаж по технике безопасности. Понятие «правильная осанка» (показ). Знакомство с тренажёрами для профилактики плоскостопия, правила их выполнения.	
2	17.09. 2025	Вводное занятие	Первое упражнение для выработки правильной постановки корпуса: принять правильную осанку стоя у стены: с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами. Знакомство и выполнение упражнений из разных и. п.: стоя, лёжа на спине, лёжа на животе	
3	22.09. 2025	Гимнастика	Принять правильную осанку стоя у стены (далее, упражнение «Правильная осанка»): с открытыми глазами; постоять и запомнить свои ощущения, с закрытыми глазами. Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и.п. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
4	24.09. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения для осанки и стопы из разных и.п. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
5	29.09. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения для правильной осанки и стопы из разных и.п. Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». Статическое упражнение «Правильная осанка».	
6	01.10. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для правильной осанки и стопы из разных и.п. с гимн.палкой. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
7	06.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и.п.с гимн. палкой. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	

8	08.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимн.палкой. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
9	13.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и.п. с гимн.палкой. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
10	15.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и.п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
11	20.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
12	22.10. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
13	27.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
14	29.10 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка».	
15	05.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка»(фиксация).	
16	10.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой.	

			Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка» (фиксация).	
17	12.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата». Упражнение «Правильная осанка» (фиксация).	
18	17.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». Упражнение «Правильная осанка» (с ходьбой).	
19	19.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». Упражнение «Правильная осанка» (с ходьбой).	
20	24.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». Упражнение «Правильная осанка» (с ходьбой).	
21	26.11. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Солнечный зайчик». Упражнение «Правильная осанка» (с ходьбой).	
22	01.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Гордая цапля»(мини - эстафета). Упражнение «Правильная осанка».	
23	03.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Гордая цапля»(мини - эстафета). Упражнение «Правильная осанка».	
24	08.12. 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней	

			подвижности «Гордая цапля»(мини - эстафета). Упражнение «Правильная осанка».	
25	10.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и у опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Гордая цапля»(мини - эстафета). Упражнение «Правильная осанка».	
26	15.12. 2025	Сюжетная гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (в ходьбе). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка «Коралловые рифы». Игра средней подвижности «Коралловые рифы», «Быстрые лангусты».Игра малой подвижности «Голодная акула». Упражнение «Правильная осанка».	
27	17.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (в ходьбе). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка «Коралловые рифы». Игра средней подвижности «Коралловые рифы», «Быстрые лангусты».Игра малой подвижности «Голодная акула». Упражнение «Правильная осанка».	
28	22.12 2025	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (в ходьбе). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка «Коралловые рифы». Игра средней подвижности «Коралловые рифы», «Быстрые лангусты».Игра малой подвижности «Голодная акула». Упражнение «Правильная осанка».	
29	24.12 2025	Гимнастика (видеоотчёт)	Упражнение «Правильная осанка» (в ходьбе). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка «Коралловые рифы». Игра средней подвижности «Коралловые рифы», «Быстрые лангусты».Игра малой подвижности «Голодная акула». Упражнение «Правильная осанка».	
30	12.01. 2026	Вводное занятие	Упражнение «Правильная осанка». Инструктаж по технике безопасности по работе на тренажёрах. Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Упражнение «Правильная осанка».	
31	14.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой	

			подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
32	19.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
33	21.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (стоя перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
34	26.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
35	28.01. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка». Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка. Игра малой подвижности «Ловкие ноги». Упражнение «Правильная осанка».	
36	02.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
37	04.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
38	09.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
39	11.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха». Упражнение «Правильная осанка».	
40	16.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки	

			и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Пройди с коромыслом». Упражнение «Правильная осанка».	
41	18.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Пройди с коромыслом». Упражнение «Правильная осанка».	
42	25.02. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Пройди с коромыслом». Упражнение «Правильная осанка».	
43	02.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены, перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка с мячом. Игра средней подвижности «Великаны- карлики». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
44	04.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены, перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка с мячом. Игра средней подвижности «Великаны- карлики». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
45	11.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены, перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Великаны- карлики». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
46	16.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (у стены, перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Великаны- карлики». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры перед зеркалом).	
47	18.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (с открытыми и закрытыми глазами). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	

48	23.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (с открытыми и закрытыми глазами). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
49	25.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (с открытыми и закрытыми глазами). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
50	30.03. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (с открытыми и закрытыми глазами). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Разминка с гимнастической палкой. Игра средней подвижности «Найди правильный след». Упражнение «Правильная осанка».	
51	01.04. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
52	06.04. 2026	Гимнастика (зачёт)	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
53	08.04. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
54	13.04. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
55	15.04.	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед	

	2026		зеркалом, без опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. с мячом. Игра средней подвижности «Ель, ёлка, ёлочка». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
56	20.04. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета). Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
57	22.04 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета). Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
58	27.04 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета). Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
59	29.04. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Весёлые медвежата» (мини – эстафета). Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
60	04.05. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Кто больше соберёт шишек». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
61	06.05. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Кто больше соберёт шишек». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
62	13.05. 2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (без опоры и опоры). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра малой подвижности «Кто больше соберёт шишек».	

			Упражнение «Правильная осанка».	
63	18.05.2026	Гимнастика	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Кто больше соберёт шишек». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	
64	20.05.2026	Открытый показ	Упражнение «Правильная осанка» (перед зеркалом). Корректирующие упражнения и ходьба для осанки и стопы из разных и. п. Игра средней подвижности «Кто больше соберёт шишек». Упражнение «Правильная осанка» (без опоры).	Открытое занятие для родителей

2.3. Условия реализации Программы

Ресурсное обеспечение программы

Занятия по Программе проводятся в МБДОУ «Детский сад №221». Занятия организуются в спортивном зале, используемое оборудование, соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Спортивный зал</i> -магнитофон - 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., - мостики; -корректирующие дорожки деревянные, -корректирующий мостик -корректирующие коврики (резиновые), -корректирующие 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, -корепаны (индивидуальные коврики для упражнений лёжа). -фитбол мячи - напольное модульное покрытие «Орто» -балансиры.
Информационное обеспечение	аудио файлы,образцы показа упражнений

2.4. 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

Оценочные материалы

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. Список литературы

- Е.И.Подольская. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». Москва, Издательство «Скрипторий».
- 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 изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнений	Дата внесения изменений	Основания внесения изменений