

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1 _____
«04» сентября _____ 20 24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАДОУ
«Детский сад № 104»
_____ Сабинская О.А.
Приказ № 167/1-ОД _____
«04» сентября _____ 20 24 г.

ПРИНЯТО

С учётом мнения Совета родителей
МАДОУ «Детский сад № 104»
Протокол № 1
от «05» сентября 2024г

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровейка»

Направленность:
физкультурно - спортивная

Для обучающихся 5 - 7 лет
Срок обучения: 2 года

Составители:
Терехова И.В. – старший воспитатель
Елфимова И.В.- инструктор по
физкультуре

Сыктывкар
2024г.

ЗДОРОВЕЙКА. Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования/ Авторы-составители И.В.Терехова, И.В.Елфимова, МАДОУ «Детский сад №104» г.Сыктывкара, 2017г.- 22 с.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования «Здоровейка» способствует решению проблем физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Программа является дополнением к основной общеобразовательной программе дошкольного образования. Содержание Программы ориентировано на развитие физических качеств и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет. Система занятий направлена на профилактику нарушений осанки детей, способствует формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Программа предназначена для воспитателей, инструкторов по физической культуре дошкольных организаций.

ОГЛАВЛЕНИЕ

		№ стр
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи Программы	5
1.3.	Принципы реализации Программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты	8
2.	Содержательный раздел	10
3.	Организационный раздел	14
3.1.	Учебный план	14
3.2.	Перспективно-тематическое планирование	15
4.	Список использованных источников	21

I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровейка» (далее — Программа) разработана с учётом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 104 общеразвивающего вида» (МАДОУ «Детский сад № 104) и нормативных документах лицензирования; общеобразовательной программы МАДОУ «Детский сад №104 общеразвивающего вида».

Содержание Программы ориентировано на развитие физических качеств детей 5-7 лет, которое осуществляется в двух направлениях:

- укрепление и сохранение здоровья
- организация работы с детьми по освоению содержания Программы.

В ходе реализации Программы предусматривается совместная деятельность взрослых и детей в процессе занятий (двигательной деятельности), игры, общения, которые организует взрослый, сопровождает и поддерживает.

Содержание Программы включает работу по совершенствованию умений и навыков в основных видах движений, формированию правильной осанки, потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Методика реализации Программы способствует формированию у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Методика ориентирована на индивидуальный подход и использование специфических для дошкольников видов деятельности.

Освоение Программы поможет ребенку реализовать потребность в ежедневной двигательной деятельности, достичь необходимого уровня состояния здоровья и физического развития для успешного получения общего начального образования.

При составлении Программы использовались пособие О.В. Козыревой «Лечебная физкультура для дошкольников». М., Просвещение, 2006.

Содержание Программы реализуется в различных видах деятельности: игре, общении, занятиях - как основных механизмах развития ребенка.

Организационные формы совместной деятельности – дополнительные занятия по формированию опорно-двигательной системы детей, становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательной системы организма.

Задачи:

Обучающие:

1. Помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб).
2. Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника, упражнения по профилактике плоскостопия
3. Формировать знания о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Воспитательные:

4. Воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

Развивающие:

5. Развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.
6. Способствовать закреплению навыков правильной осанки.
7. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.

Реализация программы осуществляется в двух возрастных группах:

1 группа – дети от 5-6 лет (первый год обучения)

2 группа- дети от 6-7 лет (второй год обучения)

Количество занятий составляет - 8 занятий в месяц, 2 занятия в неделю

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требований СанПин - от 25 до 30 мин.

Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

1.3. Методические принципы

1. **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
2. **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».
3. **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.
4. **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.
5. **Принцип учета возрастного развития движений** предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.
7. **Принцип наглядности** – один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. В занятии широко используются все виды наглядности: зрительная, звуковая и

двигательная. Зрительная наглядность – это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.

8. **Принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Формирование учебных действий совершается на основе:

- личностно-развивающего и гуманистического взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы детей;
- реализации Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы;
- возможности освоения Программы на разных этапах ее реализации;
- такого построения педагогического процесса, при котором ребенок признается и становится полноценным субъектом образовательных отношений;

Формы организации занятий:

- а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)
- б) мотивационно - игровые занятия;
- в) тренировочные занятия с использованием корригирующих тренажеров.

Реализации Программы способствует создание следующих условий:

- самостоятельная деятельность детей, принятие ими осознанных решений;
- обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
- поддержка индивидуальности и инициативы детей;
- развитие умения работать в группе сверстников;

Все это позволяет обеспечить:

- равные возможности усвоения программы каждым ребенком;
- преемственность целей, задач, содержания образования, реализуемых в рамках Программы;
- вариативность и разнообразие методических приемов, организационных форм;
- развитие двигательной деятельности;
- формирование представлений и понятий о здоровье, физкультуре и здоровом образе жизни
- появление потребности в систематических занятиях физическими упражнениями
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями.

1.4. Ожидаемые результаты

По завершении программы дети:

- овладеют основными средствами, способами двигательной деятельности;

- научатся проявлять инициативу, самостоятельность в общении, игре, двигательной деятельности;

- станут активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- смогут осуществлять волевые усилия для достижения поставленной цели;

- интересоваться причинно-следственными связями;

- у ребенка будет развита моторика; станет подвижен, вынослив,

- овладеет основными движениями, может контролировать состояние своего тела, движения и управлять ими;

- будет иметь начальные представления о здоровом образе жизни, воспринимает его как ценность.

Ожидаемые результаты имеются в конце каждого возрастного этапа обучения и представляют собой достижения ребенка, которые являются ориентирами в деятельности взрослых, направленной на достижение установленной образовательной цели.

Этапы промежуточного контроля

№	Задачи	Результат по задаче	Промежуточный контроль по задаче
1	Обучающие: 1. Помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб). 2. Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника, упражнения по профилактике плоскостопия 3. Формировать знания о ценностях физической культуры и о влиянии занятий лечебной гимнастики на развитие человека, формирование здорового образа жизни.	Научились чувствовать состояние своих органов. Научились правильно выполнять упражнения Сформирована потребность в поддержании своего здоровья	Контрольный тест Диагностические задания Опрос: « Кто такой здоровый человек?»
2	Воспитательные: 1. Воспитывать интерес и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями	У детей сформирована потребность в физических упражнениях	Диагностические задания

3	Развивающие:	Научились правильно выполнять упражнения	Диагностические задания
	1. Развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.		
	2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки.	Сформирован навык правильной осанки	Диагностические задания
	3. Выработать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.	Улучшились физические качества и укрепились мышцы тела	Контрольный тест

Показатели определения уровня усвоения программы

Тестирование силовой выносливости мышц.

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину на пол. Руки лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять обе ноги до угла 45° (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола. Норма для детей 4-6 лет в пределах 30 сек- 1 мин.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины.

Ребенок ложится на живот так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами края кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Норма для детей 4-6 лет 20сек-1 мин.

Тест-упражнение «Цапля» для определения статического равновесия и силовой выносливости мышц спины.

И.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90° , спина прямая. Норма для детей 5-6 лет 10-30 сек, для детей 6-7 лет 30 сек- 1 мин.

Критерии оценки:

- норма выполнена
- норма не выполнена

II. Содержательный раздел Программы

Программа учитывает современные подходы к воспитанию физической культуры детей дошкольного возраста.

Это предполагает:

- развивающую направленность обучения посредством специально подобранных игровых задач;
- развитие двигательных навыков;
- приобретение опыта двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма
- развитие выносливости, силы мышц, координации движения

В технологии реализации Программы большое место отводится выполнению специально подобранных усложняющихся упражнений.

Методики гимнастики при различных видах нарушения осанки на занятиях

1. Сутуловатость

Задачи гимнастики:

- 1) Укрепление ослабленных мышц туловища;
- 2) Растягивание мышц передней поверхности туловища;
- 3) Увеличение подвижности позвоночника.

2. Круглая спина

Задачи гимнастики:

- 1) Коррекция и профилактика имеющегося дефекта осанки;
- 2) Укрепление гипотоничных мышц спины;
- 3) Расслабление и растягивание мышц передней поверхности грудной клетки;
- 4) Профилактика шейного и поясничного лордоза.

3. Кругловогнутая спина

Задачи гимнастики:

- 1) Уравновешивание тонуса мышц передней и задней поверхностей туловища и нижних конечностей;
- 2) уменьшение угла наклона таза;
- 3) укрепление мышц брюшного пресса;
- 4) увеличение подвижности грудной клетки.

4. Плоская спина

Задачи гимнастики:

- 1) Увеличение физиологических изгибов позвоночника (особенно грудного кифоза);
- 2) Общее укрепление гипотоничных мышц туловища;
- 3) Укрепление мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра;
- 4) Увеличение угла наклона таза.

В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная, продолжительность занятия длится от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. В течение года занятия проводятся по два раза в неделю (60 часов). Способ организации занятий – групповой по 10 – 12 человек. Такой дифференцированный подход принесет более высокие результаты, особенно в период формирования осанки, поэтому для детей дошкольного возраста целесообразно проводить занятия мало-групповым способом.

Во вводной части, длительность которой составляет 5-6 минут, осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Это достигается с помощью специальных упражнений в различных видах ходьбы по «дорожке здоровья» (ходьба по ребристым доскам, массажным коврикам, аппликаторам Кузнецова, камешкам, гороху, ходьба в сухом бассейне) для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, развития внимания. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому изменение формы стопы влияет не только на ее функцию, но и изменяет положение таза, позвоночника. А это отрицательно сказывается на осанке и общем состоянии ребенка. Работу над укреплением мышц стопы продолжаю с детьми в физических, в игровых упражнениях и подвижных играх.

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний. Точечный массаж и дыхательные упражнения (Пособие К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников») лучше проводить в начале занятия во вводной части, т.к. они требуют внимания. Кроме того, создают благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности, положительный эмоциональный настрой. Для детей предлагается три комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые мною проводятся на каждом занятии в течение всего курса. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из 5-6 упражнений, составляет 1-2 минуты. Дозировка выполнения каждого упражнения 5-10 раз.

В основной части, длительность которой составляет 20 минут, переходим к ОРУ, игровым упражнениям и подвижным играм.

Психика ребенка устроена так, что малыша практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие – либо, даже самые полезные упражнения. Ребенку должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему нравится. Именно поэтому, я

использую упражнения, которые имеют свои названия: «рыбка», «мостик», «лев», «страус», «книжка», «ежик» и другие. Для поддержания интереса, разнообразия упражнений использую стихи, загадки. Это позволяет детям лучше запоминать, качественнее выполнять и облегчает необходимость многократного повторения упражнений. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению определенных мышц шеи, рук, ног, спины, живота, улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Выполняются упражнения из разных исходных положений без предметов и с предметами: гимнастическими палками, набивными мешочками, пластмассовыми и массажными мячиками.

Комплексы меняются через 5-6 недель. На первых занятиях приходится давать много указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждым ребенком, который знакомится с предлагаемыми упражнениями и осваивает правильное выполнение, приобретает умение самокоррекции имеющихся недостатков (принятие правильной осанки в основной стойке, в ходьбе), адаптируется к возрастающим физическим нагрузкам. При выполнении очень важно соблюдать дозировку, количество упражнений, которые необходимо увеличивать постепенно по мере их освоения, достижения определенных навыков и качества.

Подвижная игра и игровые упражнения – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В заключительной части (длительность 5 минут) решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Упражнения на релаксацию в игровой форме нужно включать в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Очень важно включать в занятия музыкальное сопровождение. Звуки природы, океанских волн, шум моря самые расслабляющие, способствуют снятию психоэмоционального напряжения, овладению навыками физиологического самоконтроля, развитию психических способностей.

Т.о. систематические занятия тонизируют нервную систему, ведут к улучшению ее деятельности, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают общую работоспособность. Мышечная работа благотворно влияет на ЦНС, уравнивает напряжение умственных процессов.

Содержание Программы реализуется в одном из ведущих видов деятельности ребёнка – двигательной и игровой деятельности.

Взрослый:

- объясняет задания, при необходимости оказывает помощь;

- контролирует результаты деятельности ребенка.

Реализация личностно-ориентированной модели обеспечивается дифференцированным подходом к выполнению упражнений, в которых ребенок выполняет игровые задания и упражнения в своем темпе, по мере своих физических возможностей, состоянием здоровья. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Веселые стихи, музыка, игры делают процесс выполнения движений привлекательным и доступным для дошкольника.

Мониторинг освоения Программы ребенком с 5 лет происходит на каждом занятии с помощью включения самоконтроля и самостоятельной оценки выполненной работы. Также педагог наблюдает за качеством выполнения упражнений, фиксирует их. Результаты самоконтроля и самооценки изучаются педагогами, родителями с целью оказания ребенку своевременной помощи, если это необходимо.

В конце каждого возрастного раздела Программы указываются возможные достижения ребенка.

III. Организационный раздел Программы

3.1. Рекомендации по проведению занятий

Программный материал распределяется в соответствии с возрастными особенностями детей и реальными требованиями, предъявляемыми к современному обучению дошкольников.

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям для детей дошкольного возраста и составляет:

- старшая группа (5—6 лет) – 25 мин
- подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 30 мин.

Занятия проводятся по подгруппам по 10-20 человек

3.2. Используемые дидактические материалы

УМК отвечает требованиям Стандарта о комплектности с учетом решения поставленных задач и достижения планируемых результатов.

В нем сделан акцент на создание условий:

- для самостоятельной двигательной деятельности детей;
- эмоционального насыщения двигательной деятельности (физкультминутки и т.д.);

Учебно-методические пособия разработаны на каждый возрастной период обучения. В них представлено содержание, объем, условия освоения Программы, развернутые методические рекомендации по реализации ее целей и задач, подробное планирование занятий, планируемые результаты в виде целевых ориентиров.

3.3. Учебный план

Возрастная группа	Количество занятий (колич/мин)	
	В неделю	В год
Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	2/25	62/1550
Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)	2/30	62/1860

3.4. Перспективно- тематическое планирование занятий с детьми 5-7 лет.

Содержание	1 квартал								2 квартал								3 квартал																								
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май											
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
<u>Точечный массаж и дыхательная гимнастика</u>		1	1	1	1	1	1	1	1					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<u>Дорожка здоровья</u>																																									
-апликаторы		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
-ребристая дорожка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
-лесенка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
-горох, косточки		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
-коврики резиновые для массажа		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
-сухой бассейн		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
<u>Комплексы для профилактики нарушения осанки</u>																																									
-без предметов		+	+	+	+	+																		+	+	+	+	+	+												
-с пластмассовыми мячиками							+	+	+	+	+																														
-с набивными мешочками												+	+	+	+	+																									
-с гимнастич палками																		+	+	+	+	+	+																		

Содержание	1 квартал								2 квартал								3 квартал																												
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май															
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4													
<u>Оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии</u>																																													
-попугайчики (гимнастическая палка)																					+	+	+	+	+	+																			
-лесенка (гимнастическая палка)																					+	+	+	+	+	+																			
-ёлочка (гимнастическая палка)																					+	+	+	+	+	+																			
-раскатаем блинчик (гимнастич палка)																					+	+	+	+	+	+																			
-платочек через палку																					+	+	+	+	+	+																			
-бабочка (мяч)																					+	+	+	+	+																				
-ролики (мяч)																					+	+	+	+	+																				
-солнышко (мяч)																					+	+	+	+	+																				
-художники (с маленькой палочкой)																											+	+					+	+	+	+									
-дружные пальчики										+																							+	+	+	+									

Игры и упражнения																																	
Содержание	1 квартал								2 квартал								3 квартал																
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
-маляры		+	+	+	+	+																		+	+	+	+	+	+				
-мельница		+	+	+	+	+																		+	+	+	+	+	+				
-каракатица		+								+										+													
-прыжки на хопе			+								+										+												
-пингвины (с мешочками)												+											+										
-передай платочек по кругу				+									+											+									
-трудолюбивая гусеница									+						+				+						+								
-сидячий футбол				+												+									+								
-перекинь мяч ногами назад						+											+										+						
-весёлые мячики								+										+										+					
-скакалка									+										+										+				
<u>Коррекционные упражнения</u>																																	
-ах, ладошки		+					+					+					+						+					+					
-весёлый чертёнок		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
-по-турецки		+	+	+	+	+																		+	+	+	+	+	+				
-танец медвежат			+					+					+					+						+					+				
-паровозик				+					+						+				+						+								
-плавание на байдарках				+					+							+				+						+							
-гусеница						+					+						+										+						

Оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки и плоскостопии

Содержание	1 квартал								2 квартал								3 квартал															
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
-ель, ёлка, ёлочка		+																		+												
-черепахи быстрые			+																													
-зайцы в огороде				+																												
-лев в цирке					+																											
-пень, ёлка, сноп						+																										
-ходим в шляпах													+																			
-снежок								+																								
-салки с мешочком на голове													+								+											
-«морской хищник»									+													+										
-«гроза»												+											+									
-«пчёлка»												+												+								
-салки «ёлочка»													+												+							
-звонкие мячи													+																			
-«пескарь»																+											+					
-«повар и котята»																+																
-солнечные ванны для гусеницы																	+												+			
-зоопарк																				+								+				
-аисты																				+									+			
лягушонок																					+											

Содержание	1 квартал										2 квартал								3 квартал															
	сентябрь	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
<u>Дыхательные упражнения</u>																																		
-корова		+														+																		
-солнышко			+																+															
-тигрёнок				+																+														
-змея					+																+													
-комарик							+															+												
-пчёлка								+															+											
-свеча									+															+										
-паровозик										+															+									
-грибок											+														+									
-цветок распускается												+													+									
-шарик													+												+									
-хлопушка														+												+								
-петушок															+												+							
-подуем																+											+							
<u>Релаксация</u>		1	1	1	1	1	1	1	1	1																								
											2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
																													3	3	3	3	3	3

Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

Первый комплекс (сентябрь, октябрь, ноябрь).

- Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
- Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
- «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
- Указательными пальцами с нажимом «рисует» брови.
- Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.
- Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
- Вдох через нос, медленно выдох через рот.

Второй комплекс (декабрь, январь, февраль).

- Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева (это упражнение положительно воздействует на внутренние органы).
- Слегка подергать кончик носа.
- Указательным пальцем массировать точку под носом.
- Указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ.
- Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».
- Вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком «м- м-м».
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с руки».

Третий комплекс (март, апрель, май).

- «Моем» кисти рук.
- Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца руки.
- Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
- Средними пальцами надавливаем на ушные козелки.
- Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.
- Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный, на выдохе произносить звук «з-з-з». Дети должны представить, что пчелка села на руку, на ногу, на нос. Помочь детям направить внимание на нужный участок тела.
- Несколько раз зевнуть и потянуться

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М: ТЦ Сфера, 2008.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М. -2008.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: Просвещение. -2003.
4. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007.
5. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М: ТЦ Сфера, 2008.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М. Просвещение. -2006.
7. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М. Просвещение. -2007.
8. Козырева О.В. Упражнения с большими ортопедическими мячами. // Обруч.-2000.- №1
9. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. С-П. -2007. – 105с.
10. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. С-П., 2014.- 105с
11. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы/Автор составитель О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
12. Т.В. Хабарова. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении: Методическое пособие к программе «Парма». – Сыктывкар: КРИРОи ПК, 2003. – 196с.
13. А. А. Потапчук, М.Д.Дидур. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
14. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. «Помогите ребёнку стать сильным и ловим». Пособие для родителей и воспитателей детских садов