

**Календарный план реализации проекта
«ОДА как фундамент здоровья»**

№ п/п	Этап проекта	Мероприятие	Срок или период (в мес.)	Ответственные
август 2020 - декабрь 2020				
1.	Организационный. август 2020г.- декабрь 2020г.	Анализ научно-методической литературы по теме проектной деятельности	Август	Зам.заведующего Грабун Е.Н., инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Изучение состояния осанки и свода стоп, учитывая возрастные особенности детей, возможные отклонения от нормы, пути решения укрепления	Сентябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Подготовка материалов и диагностических карт для проведения педагогического эксперимента (тесты, педагогическое наблюдение, антропометрия ОДА)	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Анализ предметно-пространственной среды дошкольного учреждения по физическому развитию	Сентябрь Октябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Медицинская сестра Снимчикова Т.А.
		Предварительные мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет с целью определения конкретных упражнений по проблемным областям		
Подготовка и разработка анкет для родителей с целью выявления педагогических установок в отношении здорового образа жизни в семьях	Ноябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., инструкторы		

		Анализ предварительных мониторинговых исследований состояния ОДА дошкольников 5-6 лет с целью определения конкретных упражнений по проблемным областям		по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Разработка перспективного плана с учетом изученной научно-методической литературы в рамках общеобразовательной системы с применением современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия	Ноябрь Декабрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Разработка перспективного плана занятий, конспектов, воспитательных мероприятий, мастер - классов, консультации для родителей и педагогов	Октябрь Ноябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Создание нормативно-правовой базы для внедрения и функционирования проектной деятельности на базе ДОУ для детей дошкольного возраста	Август	Заведующий МАДОУ Ермолина О.В. Зам.заведующего Грабун Е.Н.
январь 2021- август 2021				
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ				
2.	Основной (внедренческий). январь 2021-август 2021	Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет	Январь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Педагогическое наблюдение, направленное на выявление проблем ОДА (состояния осанки и свода стоп)		
		Информация для педагогов «Методы формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия»		
		Родительское собрание на тему «Здоровая осанка и способы ее формирования в домашних условиях»		
		Приложение №3 Комплекс №1 упр: 1, 2, 3, 17, 18 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 4, 12, 13, 14 Комплекс №3 упр: 1, 2, 3, 4, 5, 28, 29, 30		

		Комплекс №4 упр:1,2,3,4 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Семинар-практикум «Использование современного оборудования для формирования здоровой осанки и профилактики плоскостопия в условиях ДОУ»	Февраль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Консультация для родителей «Спорт для всей семьи - это актуально»		
		Проведение анкетирования для родителей с целью выявления педагогических установок в отношении оздоровления и укрепления ОДА		
		Приложение №3 Комплекс №1 упр:3,4,5,6,10,16 Комплекс №2 упр:4,5,6,7,12,16,17 Комплекс №3 упр:5, 6, 7, 8, 24, 25, 26, 29 Комплекс №4 упр:4,5,6,7 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		
		Онлайн - тренировки для воспитанников дошкольного учреждения и их родителей (законных представителей), для воспитанников других образовательных учреждений города, округа, в том числе не посещающих дошкольную образовательную организацию	В течение реализации и проекта	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К.,
		Консультация для педагогов «Влияние плавания на здоровье ребёнка»; «Чем опасно плоскостопие?»	Март	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Консультация для родителей «Плавание с применением инновационных технологий- как один из основных аспектов укрепления ОДА»		
		Семинар для родителей «Плоскостопие и его предупреждение»		
		Приложение №3 Комплекс №1 упр:6,7,8,9,15,18,19 Комплекс №2 упр:7,8,9,17,18 Комплекс №3 упр:8,9,10,11,12,23,24 Комплекс №4 упр:7,8,9 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		

	<p>Мастер-класс для педагогов «Школа красивой осанки» (показательное занятие умения плавать основными способами); «Массаж стоп для коррекции плоскостопия» (показательное занятие с использованием современного оборудования)</p>	Апрель	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Семинар-практикум для родителей «Формирование навыка выполнения базовых движений и упражнений в различных вариациях»</p>		
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 10,11,18,19 Комплекс №2 упр: 9,10,11, 14,15 Комплекс №3 упр: 12,13,14,15,25,26,27,28 Комплекс №4 упр: 9,10,11 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Открытое занятие для родителей и педагогов «Ленточный эспандер как метод укрепления мышц, формирующих осанку»; «Профилактика плоскостопия у детей. Упражнения для укрепления мышц свода стопы»</p>	Май	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 11,12,13,24,15,16 Комплекс №2 упр: 11,12,13,14, 16,17 Комплекс №3 упр: 15,16,17,18,21,22 Комплекс №4 упр: 11,12,13,16 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Открытое занятие для родителей и педагогов «Крепкая осанка- залог здоровья»; «Играем с пальчиками» (рисование пальцами ног)</p>	Февраль	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 13,14,15,16,19 Комплекс №2 упр: 10,11,14,15,16,17 Комплекс №3 упр: 18,19,20,21,23,24 Комплекс №4 упр: 13,14,15 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Мастер-класс для педагогов «Миофасциальный релиз - как метод укрепления мышц»; «Здоровые ноги»</p>	Март	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.</p>
	<p>Открытое занятие для родителей: «Миофасциальный релиз - как метод укрепления мышц»; «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»</p>		

	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 17, 18, 19, 20 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 17, 18 Комплекс №3 упр: 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 15, 16, 17, 18 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		<p>Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Культурно-досуговое мероприятие в бассейне «Дельфиненок»</p>	Апрель	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 7, 8, 9, 13, 17, 18 Комплекс №2 упр: 3, 5, 7, 17, 18 Комплекс №3 упр: 14, 15, 16, 24, 25, 26, 27 Комплекс №4 упр: 15, 16 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет</p>	Май	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Культурно-досуговое мероприятие в спортивном зале «Пиратские приключения» (профилактика плоскостопия и нарушений осанки)</p>		
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 5, 8, 10, 11, 18, 19 Комплекс №2 упр: 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18 Комплекс №3 упр: 11, 12, 17, 18, 22, 24, 25 Комплекс №4 упр: 2, 7, 8, 9, 10 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)</p>		
	<p>Интерактивная игра «Банк идей» с родителями и педагогами «Как вернуть желание заниматься спортом?»</p>		<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
	<p>Анализ полученных результатов по мониторингу исследования состояния ОДА дошкольников 5-6 лет</p>	Июнь	<p>Инструкторы по физической культуре</p>

	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:20,21,22 Комплекс №2 упр:19,20 Комплекс №3 упр:31,32,33 Комплекс №4 упр:17,18,19 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:22, 23, 24 Комплекс №2 упр:21,22 Комплекс №3 упр:34,35,36 Комплекс №4 упр:20,21,22 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)	Июль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В.
	Подготовка к новому учебному году, подготовка анкет, диагностических карт	Август	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В. Зам.заведующего Грабун Е.Н.
	Публикация и освещение предварительных результатов проекта для педагогической общественности и СМИ		
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр:23, 24,25 Комплекс №2 упр:23,24 Комплекс №3 упр:37,38,39 Комплекс №4 упр:23,25,25 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ 6-7 ЛЕТ			
Сентябрь 2021-август 2022	Мониторинговые исследования состояния ОДА дошкольников 6-7 лет (сравнительный анализ)	Сентябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатарова Р.В. Медицинская сестра Снимчикова
	Педагогическое наблюдение, направленное на выявление проблем ОДА для (сравнительный анализ)		
	Семинар-практикум для педагогов «Роль инновационных технологий в образовательном процессе на занятиях по плаванию и физической культуре»		
	Круглый стол для родителей на тему «Здоровая осанка и способы ее формирования в домашних условиях»;		

	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 1, 2, 3, 17, 18 Комплекс №2 упр: 1, 2, 3, 4, 12, 13, 14 Комплекс №3 упр: 1, 2, 3, 4, 5, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 1, 2, 3, 4 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		Т.А.	
	<p>Презентация для педагогов «Влияние комплексных методов на формирование осанки и профилактику плоскостопия»</p>	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.	
	<p>Экспресс-опрос родителей «Актуальность предложенной системы по формированию ОДА в вашей семье»</p>			
	<p>Досуг для родителей «Движение - это жизнь»</p>			
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 3, 4, 5, 6, 10, 16 Комплекс №2 упр: 4, 5, 6, 7, 12, 16, 17 Комплекс №3 упр: 5, 6, 7, 8, 24, 25, 26, 29 Комплекс №4 упр: 4, 5, 6, 7 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>			
	<p>Педагогическая мастерская для педагогов и родителей «Применение силовых упражнений и взаимодействие с упражнениями на снятие мышечного тонуса» (миофасциальный релиз)</p>	Ноябрь	Инструктор по физической культуре Соломкина А.К.	
	<p>«Применение современного нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия» (балансир, мячики, ежики, камушки, веревки, платочки, кубики)</p>			Инструктор по физической культуре Бурова Ю.Л.
	<p>Консультация для родителей «Плавание с применением инновационных технологий - как один из основных аспектов формирования ОДА и профилактики плоскостопия»</p>			
	<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 6, 7, 8, 9, 15, 18, 19 Комплекс №2 упр: 7, 8, 9, 17, 18 Комплекс №3 упр: 8, 9, 10, 11, 12, 23, 24 Комплекс №4 упр: 7, 8, 9 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>			
	<p>Мастер - класс для педагогов и родителей «Миофасциальный релиз - как метод расслабления мышц и снятия мышечного тонуса»</p>	Декабрь	Инструктор по физической культуре Соломкина	

		<p>Мастер-класс для родителей «Пловцы-молодцы» (показательное занятие спортивных способов плавания); «Я рисую» (рисование пальцами ног)</p>		<p>А.К.</p>
		<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 10,11,18,19 Комплекс №2 упр: 9,10,11, 14,15 Комплекс №3 упр: 12,13,14,15,25,26,27,28 Комплекс №4 упр: 9,10,11 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		
		<p>Семинар-практикум для педагогов «Взаимосвязь плоскостопия с различными нарушениями осанки»</p>	<p>Январь</p>	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
		<p>Открытое занятие для родителей и педагогов: «Применение утяжелителей (гантели, медболы) в образовательном процессе для обучения плаванию и формирования правильной осанки»</p>		
		<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 11,12,13,24,15,16 Комплекс №2 упр: 11,12,13,14, 16,17 Комплекс №3 упр: 15,16,17,18,21,22 Комплекс №4 упр: 11,12,13,16 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		
		<p>Онлайн - тренировки для воспитанников дошкольного учреждения и их родителей (законных представителей), для воспитанников других образовательных учреждений города, округа, в том числе не посещающих дошкольную образовательную организацию</p>	<p>В течение реализации и проекта</p>	
		<p>Презентация для педагогов и родителей «Достижения и умения» в рамках родительской конференции</p>	<p>Февраль</p>	<p>Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.</p>
		<p>Открытое занятие для родителей и педагогов «Плавание, физическая культура-составляющие здорового ОДА» (с применением ленточного эспандера и валика ролл)</p>		
		<p>Приложение №3 Комплекс №1 упр: 13,14,15,16,19 Комплекс №2 упр: 10,11,14,15,16,17 Комплекс №3 упр: 18,19,20,21,23,24 Комплекс №4 упр: 13,14,15 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)</p>		

	Открытое занятие для педагогов «Плоскостопию - стоп» (профилактика плоскостопия)	Март	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	Открытое занятие в рамках городского методического объединения инструкторов по физической культуре «Миофасциальный релиз- как метод расслабления мышц»;		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 17,18,19,20 Комплекс №2 упр: 1,2,3,17,18 Комплекс №3 упр: 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30 Комплекс №4 упр: 15,16,17,18 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Культурно-досуговое мероприятие в бассейне «Как рыбы в воде»; «Здоровые ножки»	Апрель	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 7,8,9,13,17,18 Комплекс №2 упр: 3,5,7,17,18 Комплекс №3 упр: 14, 15, 16, 24, 25, 26, 27 Комплекс №4 упр: 15,16 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Анализ полученных результатов по мониторингу исследования состояния ОДА дошкольников 6-7 лет	Май	Зам.заведующего Новикова О.П., Грабун Е.Н., Ст. воспитатель Тангатрова Р.В. Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Медицинская сестра Снимчикова Т.А.
	Культурно-досуговое мероприятие в спортивном зале «Тропа здоровья		
	Мониторинг полученных результатов инновационной деятельности		
	Мониторинг эффективности проекта		
	Информационно-аналитическая деятельность		
	Приложение №3 Комплекс №1 упр: 5, 8, 10, 11, 18,19 Комплекс №2 упр: 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18 Комплекс №3 упр: 11,12,17,18, 22, 24, 25 Комплекс №4 упр: 2,7,8,9,10 (упражнения выполняются в 3-4 подхода по 3-4 раза)		
	Летняя оздоровительная работа: Приложение №3 Комплекс №1 упр: 20,21,22 Комплекс №2 упр: 19,20 Комплекс №3 упр: 31,32,33	Июнь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К.,

		Комплекс №4 упр:17,18,19 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)		Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Летняя оздоровительная работа: Приложение№3 Комплекс№1 упр:22, 23, 24 Комплекс№2 упр:21,22 Комплекс№3 упр:34,35,36 Комплекс №4 упр:20,21,22 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)	Июль	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
		Летняя оздоровительная работа: Приложение№3 Комплекс№1 упр:23, 24,25 Комплекс№2 упр:23,24 Комплекс№3 упр:37,38,39 Комплекс №4 упр:23,25,25 (упражнения выполняются в 2-3 подхода по 3-4 раза)	Август	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л. Ст. воспитатель Тангатрова Р.В.
сентябрь 2022 - май 2023				
3.	Заключительный (аналитико- обобщающий) сентябрь 2022- май 2023	Обобщение и распространение опыта внедрения проекта, подготовка рекомендаций для распространения опыта функционирования проекта в массовую практику	Октябрь	Зам.заведующего Новикова О.П., Грабун Е.Н., Ст. воспитатель Тангатрова Р.В. Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова Ю.Л.
		Выпуск сборника методических разработок по теме проекта, сборника фото и видео материалов с комплексами упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия	Ноябрь	
		Итоговая диагностика состояния осанки и свод стоп на конец реализации проекта, анализ результатов	Сентябрь Октябрь	Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К., Гибадуллина О.А., Бурова

				Ю.Л.
		Публикация и освещение результатов проекта для педагогической общественности и СМИ	Декабрь Январь	Зам.заведующего Грабун Е.Н. Инструкторы по физической культуре Соломкина А.К
		Письменный отчет об информационной деятельности в региональный экспертный Совет	Март Апрель Май	Зам.заведующего Грабун Е.Н.
		Анализ продукции по результатам проектной деятельности		