

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 121
«Умничка»

ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета
от 02.02.2022 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МДОУ Коржук О.А.
от 02.02.2022г. № 34/1.



Программа по профилактике нарушений
осанки и плоскостопия у детей
«Здоровейка»

Программа рассчитана на детей 4-8 лет

Разработчик программы:
Зам. зав по ВМР Юрина Т.И.
Старший воспитатель Лебедева И.В.

г. Петрозаводск 2022 г.

Содержание:

I Целевой раздел		Стр.
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель и задачи реализации программы	4
1.3	Принципы и подходы к реализации программы	4
1.4	Организационные и методические особенности программы	5
1.5	Возрастные особенности детей	8
1.6	Целевые ориентиры	12
II Содержательный раздел		
2.1	Содержание образовательной деятельности	14
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы. Основные формы организации с детьми	17
2.3	Педагогические условия реализации программы	18
2.4	Перспективно-тематическое планирование	20
2.4.1	Содержание программы средняя группа	20
2.4.2	Содержание программы старшая группа	30
2.4.3	Содержание программы подготовительная группа	36
2.5	Комплексы упражнений для детей	42
2.6	Взаимодействие с семьями воспитанников	48
III. Организационный раздел		
3.1	Материально-техническое обеспечение программы	49
3.2	Методическое обеспечение программы	51
	Заключение	51
	Литература	51

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

Федеральный уровень

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательная программа ДО.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Отличительные особенности программы.

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

Актуальность программы состоит в том, что сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема

сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

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

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

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

Отчего может нарушиться осанка?

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

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

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

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

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

Основные задачи программы:

Оздоровительные

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

Развивающие

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

Воспитательные

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

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на три года обучения.

Первый год обучения дошкольники 4-5 лет (средняя группа).

Второй год обучения 5 – 6 лет (старшая группы).

Третий год обучения 6-8 лет (подготовительная к школе группа).

Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 35 занятий в год с сентября по май.

В реализации программы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки участвуют все дети от 4 до 8 лет. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, в первой половине дня.

Учебный план и график:

	Возрастные группы								
	Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная к школе группа		
	в нед.	в мес.	в год	в нед.	в мес.	в год	в нед.	в мес.	в год
Двигательная деятельность	1	4	35	1	4	35	1	4	35

Для дошкольников предусмотрено усложнение материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями. Усложнение связано с количеством нагрузки и сложностью выполнения заданий педагога.

Срок реализации – с 1 сентября по 31 мая.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 20 минут - 30 минут.

Год обучения	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
Средняя группа	1	20 минут
Старшая группа	1	25 минут
Подготовительная к школе группа	1	30 минут

Структура образовательной деятельности

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

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Структура программы

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей (подготовительная, основная, заключительная).

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), игр. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей, во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (наклонная доска, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы делается на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

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

- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Способы организации воспитанников

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации
Фронтальный способ	

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

Организационно - методические рекомендации.

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

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

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

1.5. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях,

связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей 5-8 лет

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 8 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.6. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Дети знают 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!»).

Дети умеют:

- отвечать на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.
- проверять осанку у стены, у зеркала;
- соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- ходить в различных И.П.;
- бегать в медленном темпе;
- выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов;
- ходить с предметом на голове;
- выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;

- выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- расслаблять мышцы в положении лежа, и др.
- соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы

Образовательная деятельность по физическому развитию в процессе занятий

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата

Осанка - привычная поза тела во время покоя и движения; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма.

Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Структура занятий.

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

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

Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

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

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

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

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

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

2.2 ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

Основные методы обучения:

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно - слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> • объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; беседа; • словесная инструкция; 	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме; 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	<ul style="list-style-type: none"> • проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; 	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Правила подбора оздоровительных упражнений при проведении занятий

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

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

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

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

2.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ходьба:

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

Бег:

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

Комплексы ОРУ:

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

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами, лазанье по верёвочной лестнице;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;

- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

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

Игровой самомассаж:

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

Дыхательная гимнастика:

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

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

2.4. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание программы (средняя группа)

Неделя	Тема	Содержание	Оборудование и инвентарь
1 неделя	Наш детский сад	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. «Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».	Массажные дорожки, массажные коврики, гимнастические палки, мячики
2 неделя	Наши любимые игрушки	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием бедра. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Вращение стопы». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж ушных раковин. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач» Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Качели».	массажные дорожки, мешочки с песком, массажные коврики, гимнастические мячи.
3 неделя	Какой я? Что я знаю о себе?	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Мельница».	Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи
4 неделя	Волшебница осень	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения.	Массажеры для стоп «кочки», массажные

		<p>Ходьба в полуприседе, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p>	<p>ролики, дорожки со следами, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, гимнастические мячи</p>
5 неделя	Наши друзья - животные	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цапля».</p>	<p>Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи, мячики-ёжики</p>
6 неделя	Мой дом, мой город	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>	<p>Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи</p>
7 неделя	Удивительный предметный мир.	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприседе, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, гимнастические мячи балансиры, расслабляющая музыка.</p>

		<p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p>	
8 неделя	Труд взрослых. Профессии.	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Катайте мяч».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p>	<p>Массажные дорожки, массажные коврики, гимнастические палки, мячики, наклонная доска</p>
9 неделя	Поздняя осень	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, гимнастические мячи балансиры, расслабляющая музыка.</p>
10 неделя	Семья и семейные традиции	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часики».</p>	<p>Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, мешочки с песком, мячики-ежики</p>
11 неделя	Наши добрые дела и поступки	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию</p>	<p>Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка</p>

		правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Упражнения для релаксации: «Цапля».	
12 неделя	Зеленые друзья (мир комнатных растений)	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. «Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».	Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, гимнастические мячи
13 неделя	Мальчики и девочки	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач» Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Вращение стопы». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнения для релаксации: «Качели».	Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи
14 неделя	Зимушка - зима	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Цапля».	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
15 неделя	Народное творчество, культура и традиции	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка, ладыжковый тренажер

		Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Игры и упражнения с использованием массажеров . Упражнения для релаксации: «Колеса».	
16 неделя	Новогодние чудеса	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».	Массажеры для стоп «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, гимнастические мячи
17 неделя	Играй – отдыхай!	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:. Игры и упражнения с использованием массажеров . Упражнения для релаксации: «Мельница».	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
18 неделя	Юные волшебники (неделя творчества)	Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Разминка балерины». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Цапля».	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры
19 неделя	Почемучки (неделя познания)	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая

		<p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Потяни носочки».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».</p>	музыка
20 неделя	Зимние виды спорта	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), по скамейке.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ловите мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p>	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
21 неделя	Зимние забавы	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p>	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
22 неделя	Наши мужчины – защитники Отечества	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носочках и пяточках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p> <p>Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Массаж ступни».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата:</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
23 неделя	Будь осторожен (ОБЖ)	<p>Правильная осанка, проверка осанки.</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с разным положением</p>	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая

		<p>рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Маятник».</p>	музыка, балансиры
24 неделя	О любимых мамах и бабушках	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, мешочки с песком, мячики-ежики
25 неделя	Помогаем взрослым	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Массаж шеи и лица. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
26 неделя	Искусство и культура	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». укрепления мышц ног и свода стопы. «Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p>	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка

27 неделя	Удивительный и волшебный мир книг	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Упражнения для релаксации: «Мельница».	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
28 неделя	Растем активными, здоровыми, жизнерадостными	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Маятник».	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
29 неделя	Весна – красна!	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на внешнем своде стопы, по наклонной доске. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ножки танцуют», «Перекладываем предметы». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры
30 неделя	Пернатые соседи и друзья	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца».	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат

		Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Упражнения для релаксации: «Цапля», «Карусели и качели».	
31 неделя	Дорожная грамота	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Мельница».	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики
32 неделя	Моя страна, моя Родина!	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба с разным положением рук, на наружном своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Играйте в мяч ногами». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Упражнения для релаксации: «Маятник».	Обручи, массажные коврики, канат, расслабляющая музыка
33 неделя	Путешествие в страну загадок, чудес, открытий, экспериментов	Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик» Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Часы».	Канат, массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики скамейка

34 неделя	Насекомые	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Игры и упражнения с использованием массажеров . Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p>	<p>Канат, массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, канат, мешочки с песком, мячики-ежики скамейка</p>
35 неделя	Лето	<p>Правильная осанка, проверка осанки. Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Гармошка», «Катайте мяч». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>	<p>Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 5-6 лет.

М.	Тема недели	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
1 неделя	Сегодня дошколята - завтра - школьники	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, расслабляющая музыка
2 неделя	Осенняя пора, очей очарованье	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки
3 неделя	Труд людей осенью	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка
4 неделя	Земля – наш общий дом	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.
5 неделя	Мой город	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка
6 неделя	Родная страна	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, бревно, гимнастический мат
7 неделя	Мир предметов и техники	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

8 неделя	Труд взрослых. Профессии	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
9 неделя	Семья и семейные традиции	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
10 неделя	Наши добрые дела	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
11 неделя	Поздняя осень	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, балансиры. Расслабляющая музыка.
12 неделя	Мир комнатных растений	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
13 неделя	Зимушка - зима	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

14 неделя	Будь осторожен	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на балансирах. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов, балансиры.
15 неделя	Готовимся к новому году празднику	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки
16 неделя	Зимние чудеса	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, массажные коврики, балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка
17 неделя	Люблю тебя, Карелия!	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.
18 неделя	Неделя познания	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
19 неделя	Зимушка хрустальная	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, ленточные эспандеры массажные мячи.

20 неделя	Друзья спорта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
21 неделя	Юные путешественник и	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, ленточные эспандеры, шведская стенка, наклонная доска
22 неделя	Защитники Отечества	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи.
23 неделя	Народная культура и традиции	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.
24 неделя	Женский праздник	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
25 неделя	Уроки вежливости и этикета	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка

26 неделя	Весна пришла	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, балансиры, расслабляющая музыка
27 неделя	Неделя книжки	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
28 неделя	Неделя здоровья	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
29 неделя	Космические просторы	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
30 неделя	Юный гражданин	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
31 неделя	Дорожная азбука	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

32 неделя	9 Мая	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
33 неделя	Искусство и культура	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.
34 неделя	Опыты и эксперименты	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.
35 неделя	Экологическая тропа	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки.	канат, обручи, массажные коврики, балансиры, фитболы. Расслабляющая музыка

Перспективный календарно-тематический план работы для детей 6-7 лет.

	Тема недели	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
1 неделя	Впечатления о лете	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием фитболов. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют
2 неделя	Кладовая природы	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, стульчики, гимнастические палки, мячи-фитболы, волшебный парашют
3 неделя	Семья и семейные традиции	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, массажные дорожки, балансиры, расслабляющая музыка
4 неделя	Мой город	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантели. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, балансиры.
5 неделя	Родная страна	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, балансиры
неделя	Неделя безопасности	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы,

		Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
7 неделя	Уголок природы в детском саду	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.
8 неделя	Труд взрослых. Профессии. Помогаем взрослым.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, балансиры, шведская стенка, наклонная доска
9 неделя	Карелия – моя малая родина	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.
10 неделя	Наши добрые дела. Уроки вежливости и этикета	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
11 неделя	Декоративно – прикладное искусство	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
12 неделя	Друзья спорта	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
13 неделя	Зимушка -	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в	Массажные

	зима	движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	дорожки, кегли, плоские кольца, канат, фитболы, расслабляющая музыка
14 неделя	Мир предметов, техники, механизмов, изобретений	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, балансиры, шарики, деревянные палки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
15 неделя	Народная культура и традиции	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, стульчики, гимнастические палки
16 неделя	К нам приходит Новый год	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, обручи, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка
17 неделя	Неделя игры	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.
18 неделя	Неделя творчества	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка

19 неделя	Неделя познания	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, бревно, дуги, большие и малые кубы, маты, канат, балансиры
20 неделя	Искусство и культура	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
21 неделя	Путешествие по странам и континентам	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
22 неделя	Защитники Отечества	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.
23 неделя	Путешествие в прошлое и будущее на машине времени	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.
24 неделя	Международный женский день	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы,
			расслабляющая музыка.

25 неделя	Мальчики и девочки	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка
26 неделя	Весна пришла	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
27 неделя	Книжкина неделя	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
28 неделя	Неделя здоровья	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на балансирах. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
29 неделя	Загадки космоса	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
30 неделя	Животные жарких стран	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
31 неделя	Единство и дружба народов планеты	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

32	День великой Победы	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
33	Идем в музей	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы
34	Опыты и эксперименты	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
35	Скоро в школу	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат

Комплексы упражнений для детей 4-5 лет

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

- «Взберитесь на палку».** Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.
- «Массаж ступни».** Сесть на скамью (стул) и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.
- «Разминка балерины».** Сесть на скамью (стул) и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.
- «Ловите мяч ногами».** Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.
- «Катайте мяч».** Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.
- «Игра в шарики и кольца».** Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.
- «Играйте в мяч ногами».** Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!
- «Ходите с мячом».** Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.
- «Прыгайте с мячом».** Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!
- «Зарядка для пальчиков».** Сгибать - разгибать пальцы ног
- «Потяни носочки»** с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- «Вращение стопы».** Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.
- «Зарядка для стоп».** Круговые движения стопами внутрь - наружу.
- «Ножки танцуют».** Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.
- «Перекладываем предметы».** Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)
- «Гармошка».** Пальцами ног собрать кусок ткани.
- «Катания».** Катать ногой овальные и круглые предметы.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

- Упражнение № 1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п.
- Упражнение № 2. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох

Упражнение № 3. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 4. И. п.- основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая.

Упражнение № 5. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. Упражнение № 6. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох.

Упражнение № 7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п. - выдох.

Упражнение № 8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде.

Упражнение № 9. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

Упражнение № 10. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Упражнение № 11.

Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

Упражнение № 12. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

Упражнение № 13. «Кошка»- стоя на коленях, малыш должен опереться руками в пол, голова опущена. Малышу нужно выгибать мостиком спину, а затем прогибать ее, поднимая высоко голову и выгибаясь уже в противоположную сторону.

Упражнение № 14. На коврике: лечь на живот, вытягивая вперед руки. Одновременно поднимайте руки и ноги вверх, немного прогибаясь в пояснице.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика.

«Часики»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

«Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию.

«**Яблочко по блюдецке покатилося**». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качач.

«**Тряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. «**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«**Цапля**». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«**Маятник**». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«**Часики**». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Комплексы упражнений для детей 5-8 лет

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Упражнение № 1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п.

Упражнение № 2. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох

Упражнение № 3. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 4. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая.

Упражнение № 5. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. Упражнение № 6. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох.

Упражнение № 7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п. - выдох.

Упражнение № 8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде.

Упражнение № 9. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

Упражнение № 10. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Упражнение № 11. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

Упражнение № 12. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

Упражнение № 13. «Кошка»- стоя на коленях, малыш должен упереться руками в пол, голова опущена. Малышу нужно выгибать мостиком спину, а затем прогибать ее, поднимая высоко голову и выгибаясь уже в противоположную сторону.

Упражнение № 14. На коврик: лечь на живот, вытягивая вперед руки. Одновременно поднимайте руки и ноги вверх, немного прогибаясь в пояснице.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

«Взберитесь на палку». Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку.

Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

«Массаж ступни». Сесть на скамью (стул) и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

«Разминка балерины». Сесть на скамью (стул) и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

«Ловите мяч ногами». Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

«Катайте мяч». Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

«Игра в шарики и кольца». Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

«Играйте в мяч ногами». Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

«Ходите с мячом». Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

«Прыгайте с мячом». Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

«Зарядка для пальчиков». Сгибать - разгибать пальцы ног

«Потяни носочки» с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

«Вращение стопы». Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Зарядка для стоп». Круговые движения стопами внутрь - наружу.

«Ножки танцуют». Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

«Перекладываем предметы». Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

«Гармошка». Пальцами ног собрать кусок ткани.

«Катания». Катать ногой овальные и круглые предметы.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и произвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

Упражнения на расслабление и релаксацию:

«Яблочко по блюдецке покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. «Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

Игровой стретчинг.

1. Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

6. Упражнение «Цапля». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

7. Упражнение «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

8. Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.

9. Упражнение «Великаны». И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

10. Упражнение «Море». И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и.п.

2.6. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ.

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

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

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

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации для профилактической оздоровительной работы создана таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. Развивающая предметно-пространственная среда способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства физкультурного зала, участка а также материалов, оборудования и инвентаря для физического развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и профилактики недостатков их развития.

Помещение для проведения занятий – спортивный зал.

	Обеспечение:
Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный, ребро 10 см
	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см
	Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	Коврик массажный, 75 x 70 см
	Мяч-фитбол, диаметр 50 см
Для прыжков	Обруч малый, диаметр 50—55 см
	Шнур короткий, длина 75 см
	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
	Скакалка короткая
	Палка гимнастическая
Для катания, бросания, ловли	Кегли (шт)
	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	Мяч резиновый, диаметр 10 см
	Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см
	Дуги, высота 40 см, 50 см
	Гимнастическая стенка
Для общеразвивающих упражнений	Гимнастическая скамейка
	Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
	Лента цветная (короткая), длина 50 см
	Мешочки с песком
	Дуги для подлезания
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая
	Ленточные эспандеры
	Балансиры
	Кубики
	Гантели полые детские
Обручи, диаметр 50—55 см	

Для профилактики и коррекции плоскостопия	Горка наклонная сборная
	Ящик с камешками
	Дорожка здоровья
	Дорожка со следочками
	Массажеры роликовые
	Мелкие предметы
	Палочки разных диаметров
	Платочки
	Ладыжковый массажер
	Шарики теннисные
Для музыкального сопровождения	Магнитофон
	Бубен
	Методические пособия:
	Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Ключева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
	Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2-е изд. - М.: Просвещение, 2005.
	Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
	Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
	Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
	Алямовская В.Г.Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.

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

3.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

1. Программа дополнительного образования «Малышок».
2. Конспекты занятий
3. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
6. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
7. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта, йога-карточки, йога-кубики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Их благотворное значение доказывается не только научными исследованиями, но и многолетней практикой работы с детьми. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений - стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Профилактика нарушений осанки и стопы - процесс продолжительный, требующий систематической работы. Успешное решение оздоровительных задач физического воспитания возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива образовательных учреждений и родителей. Для привлечения родителей к активному участию в работе профилактической направленности в нашем учреждении используются различные формы общения с семьей: родительские собрания, тематические консультации, мастер-классы, дни открытых дверей, открытые занятия по физической культуре, стенды (уголки) для родителей, и т.п. Это позволяет обеспечивать преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДОУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в профилактических вопросах воспитания детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» Воронеж : ТЦ "Учитель", 2005
2. Анисимова Т.Г, Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»;
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007
4. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: УралГАФК, 1999.

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
8. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
9. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
11. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
15. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.