

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 50-ОД от 31.08.2026

Заведующий ГБДОУ №49

 Л.В. Ермолова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительная гимнастика для дошколят»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Маркова Оксана Юрьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе следующих нормативных документах:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172);

- Распоряжением Правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26);

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность реализации ДОП:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей существенное влияние оказывают неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;

- неблагоприятная экологическая обстановка;

- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное - пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);

- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Одна из актуальных проблем в мировой практике — это сколиоз или искривление позвоночника. Сколиоз - тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночника, сопровождающееся поражением внутренних органов, нервной системы. Болезнь нарушает работу сердца и легких, при сколиозе страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, мочевыделительная системы и желудочно-кишечный тракт, нервная система.

Сколиоз является одним из самых распространенных заболеваний.

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Это деформация стопы с уплощением ее свода.

Плоскостопие у детей в настоящее время является актуальной проблемой гармоничного физического развития. По данным профилактических медицинских осмотров, к моменту достижения возраста 7 лет каждый второй ребенок страдает от нарушения связочного аппарата свода стопы, в той или иной степени.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений

(специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях ДООУ должна осуществляться систематически.

В программе учтены и представлены все ее необходимые составляющие:

– Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, составлена с учетом современных тенденций, предъявляемых обществом к развитию ребенка 4-5 лет.

Адресат ДОП: Программа предназначена для детей 4-5 лет, независимо от их гендерной принадлежности и возможностей.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП: 64 часа, 32 недели.

Цель ДОП: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, физического развития ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи ДОП:

Обучающие:

- дать детям представление о положительном влиянии занятий оздоровительной гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, профилактике травматизма.
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие:

- содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа.
- формировать правильную осанку, укреплять свод стопы.
- развивать физические качества у детей дошкольного возраста.

- развивать координационные способности, физические качества, равновесие, выносливость, гибкость, а также умение точно реагировать на сигналы и согласовывать движения.
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, мышцы стопы для профилактики плоскостопия.
- развивать у детей потребность в движении и здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- воспитывать дисциплинированность, положительное отношение к занятиям.
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение адекватно реагировать на неудачи во время подвижных игр или выполнения упражнений.
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, решительность во время выполнения физических упражнений.
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

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

Навыки и умения:

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, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют 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 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.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: модульная.

Возможность обучения детей с ОВЗ: по программе могут обучаться дети с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития.

Условия приема на обучение, набора и формирования групп: принимаются воспитанники 4-5 лет без специального отбора.

Количество обучающихся в группе с учетом санитарных норм - не менее 15 человек.

Формы организации деятельности детей на занятии: специально организованная деятельность педагога с детьми.

Формы работы:

- совместная деятельность педагога с детьми;
- индивидуальная работа с детьми;

Особенности организации образовательного процесса:

Программа является модифицированной, разработана на основе методических пособий О.Н.Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», Т.Г.Анисимовой, С.А.Ульяновой «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».

Отличительные особенности программы определяются комплексным подходом к использованию и сочетанию разнообразных средств, которые способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Программа предусматривает использование как традиционного, так и нетрадиционного оборудования и может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

В процессе обучения с уникальным сочетанием: физических упражнений, музыки, проговаривании стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Новизна предложенной программы заключается в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Игровой метод придаёт занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа реализуется через создание комфортного психологического климата и благоприятной предметно-развивающей среды.

Тематика занятий может быть расширена и дополнена в зависимости от затруднений детей и результатов наблюдений педагога.

Программа позволяет строить работу вариативно, учитывая возможности и потребности детской группы, а также индивидуальные особенности участников.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и 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, самомассаж, релаксация.

Модель организации образовательного процесса:

- организованная образовательная деятельность педагога с детьми.

Материально-техническое оснащение:

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, развивающей - включать средства обучения (в том числе технические), материалы, которые позволяют обеспечить двигательную, игровую и творческую активность детей, их эмоциональное благополучие во взаимодействии с предметно-пространственным окружением.

Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук, акустические колонки, демонстрационный материал по развитию двигательных навыков: алгоритмы выполнения движений, схемы пространственных построений, цепочки танцевальных элементов.

Кадровое обеспечение ДОП: в реализации программы задействован педагог дополнительного образования.

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Содержание программы	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство. ТБ на занятиях		1		1	Наблюдение и анализ деятельности детей в процессе СОД, беседы
2	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах	10	2	8	фотоотчет

	и правильного свода стопы.	выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.				
3	Подвижные игры: 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	1) «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках», «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др. 2) «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.	10	2	8	фотоотчет
4	Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания, Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя» и др.	10	2	8	фотоотчет
5	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника на развитие силы мышц спины -комплексы упражнения на выносливость -комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием гимнастической стенки, скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.	10	2	8	фотоотчет
6	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс	Упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната	10	2	8	фотоотчет

	упражнений для формирования правильной постановки стопы					
7	Аутогенная тренировка, релаксация	Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах	10	2	8	фотоотчет
8	Самомассаж стоп.	Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов	2		2	фотоотчет
9	Проведение контрольных мероприятий: тесты	Мониторинг	1		1	открытое занятие
	Итого:		64	12	52	

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 50-ОД от 31.08.2026
Заведующий ГБДОУ №49
Ермолова Н.В. Ермолова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Оздоровительная гимнастика для дошколят»
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество часов	Количество часов в неделю	Режим занятий
1	01.10.2026	28.05.2027	32		64	2	2 раза в неделю по 1 часу

*1 академический час = 20 мин соответствии с возрастом детей.

ИМ
ТН
ИЗ
ПО

ИМ
ТН
ИЗ
ПО

ИМ
ТН
ИЗ
ПО

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №49 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 50-ОД от 31.08.2026

Заведующий ГБДОУ №49

 Н.В. Ермолова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Оздоровительная гимнастика для дошколят»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Маркова Оксана Юрьевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Цель ДОП: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, физического развития ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи ДОП:

Обучающие:

- дать детям представление о положительном влиянии занятий оздоровительной гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, профилактике травматизма.
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Развивающие:

- содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа.
- формировать правильную осанку, укреплять свод стопы.
- развивать физические качества у детей дошкольного возраста.
- развивать координационные способности, физические качества, равновесие, выносливость, гибкость, а также умение точно реагировать на сигналы и согласовывать движения.
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, мышцы стопы для профилактики плоскостопия.
- развивать у детей потребность в движении и здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- приобщить к подвижным играм, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- воспитывать дисциплинированность, положительное отношение к занятиям.
- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение адекватно реагировать на неудачи во время подвижных игр или выполнения упражнений.
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, решительность во время выполнения физических упражнений.
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Планируемые результаты освоения ДОП:

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

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

Навыки и умения:

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, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют 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 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.

Содержание рабочей программы

Программа по оздоровительной гимнастике, направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, обычно включает комплекс упражнений, игр, дыхательных техник, а также теоретический материал и мониторинг эффективности занятий.

Основные компоненты программы:

Упражнения для профилактики плоскостопия:

специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса и грудной клетки;

упражнения с предметами и без них (гимнастическая палка, мячи, обруч, гантели);
самомассаж стоп и голени с использованием массажных дорожек или мячей.

Упражнения для профилактики нарушений осанки:

специальные упражнения в положении сидя, стоя, лёжа (на спине, животе);
упражнения на равновесие, прыжки, лазание, ползание с акцентом на формирование правильной осанки;

самовытяжение из разных исходных положений для исправления нарушений осанки;

дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая физическая подготовка:

общеразвивающие упражнения (ОРУ), которые развивают мышечную силу, выносливость, подвижность в суставах;

упражнения с предметами и без них для развития гибкости и подвижности позвоночника.

Дополнительные элементы:

Строевые упражнения — способствуют формированию правильной осанки и навыков коллективных действий.

Упражнения на растягивание и расслабление мышц — улучшают качество двигательного навыка, способствуют хорошему кровообращению в мышцах.

Дыхательная гимнастика — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры.

Подвижные игры — помогают решать задачи воспитания, обучения, прививают умение правильно управлять движениями.

Упражнения аутотренинга и релаксации — направлены на выработку максимальной работоспособности, умение расслабляться и собираться.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество занятий
Октябрь	1	Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях) Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка» Здоровье человека и влияние на него физически упражнений.	1
	2-3	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения Комплексы общеразвивающих упражнений	4
	4-5	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости (тестирование)	4
Ноябрь	1-2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (первичное) Сдача контрольных нормативов и определение уровня физической подготовки воспитанников	4
	3-4	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости	4
Декабрь	1-2	Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.	4
	3-4	Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	4
Январь	1-2	Упражнения для развития скорости. Упражнения для профилактики плоскостопия Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц спины с предметами и без.	4
	3-4	Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без	4
Февраль	1-2	Общеразвивающие упражнения для мышц стопы Комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы	4

	3-4	Растяжка мышц голени, стопы Разгибание бедра	4
Март	1-2	Развитие моторной координации Упражнения на координационной лестнице	4
	3-4	Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств.	4
Апрель	1-2	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.	4
	3-4	Самомассаж стоп и голени с использованием мячей Самомассаж рук и ног с использованием мячей	4
Май	1-2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (вторичное тестирование)	4
	3-4	Сдача контрольных нормативов, подведение итогов учебного года	4

Перспективный план СОД Средний дошкольный возраст

№ занятия	Содержание занятия
1	Диагностика
2,3,4,5,	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация
6,7	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
8,9	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

10,11,12,13	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация
14,15	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
16,17	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
18,19	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация
20,21	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация
22,23,24,25	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп деревянным валиком; 4) ходьба

	по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»
26,27	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация
28,29	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна» 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация
30,31	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) лазание по гимнастической стенке 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами
32,33	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
34,35,36,37	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ходьба по массажным дорожкам.

	Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация
38,39	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заклучительная: игра «Волшебные елочки»;
40,41	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заклучительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация
42,43	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заклучительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
44,45	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Заклучительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
38,39	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заклучительная: игра «Лежачий футбол», релаксация

40,41	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»
42,43	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
44,45	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация
46,47,48,49	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
50,51	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»

52,53,54,55	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ; 4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; 5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
56,57	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьему по доске; 5) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.
58,59,60,61	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами 5) ходьба по обручу Заключительная: игра «Лежащий футбол»; релаксация.
62,63	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным
64	Диагностика
Всего: 64 занятия	

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Инвентарь и оборудование, используемое на занятиях:

- 1.Гимнастические скамейки;
- 2.Гимнастическая стенка;
- 3.Наклонная доска;
- 4.Мячи (различного диаметра)
- 5.Гимнастические палки;
- 6.Плоские кольца;
- 7.Обручи;
- 8.Утяжеленные мячи;
- 9.Скакалки;
- 10.Мешочки с песком;
- 11.Гантельки;

12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;
16. Мячики-ежики;
17. Массажные дорожки и коврики;
18. Гимнастические маты;

Список литературы:

1. Авторский коллектив по д руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» — М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» — Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» — М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» — М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста:
16. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». — М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
17. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
18. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
19. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
20. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
22. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Оценочные материалы

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4

неделе мая.

2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Инструментарий для физического обследования детей

Метод тестирования нарушения осанки

1. Для контроля эффективности занятий был использован тест на статическую мышечную выносливость, предложенный И. Д. Ловейко.

Тест для мышц шеи:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение. тест для мышц живота:

И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

Тест для мышц спины:

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

2. Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич:

3. И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Задание №1

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость

Инструкция: «Лечь на спину. Приподнять голову вверх и посмотреть на носочки.

Зафиксировать данную позу на 2-3 секунды».

Оценка:

3 балла -ребенок спокойно лежит на спине, приподнимает голову и глядит на носочки, может зафиксировать на некоторое время данное положение тела;

2 балла –ребенок с трудом удерживает голову, положение тела не фиксирует; 1 балл –ребенок не может поднять головы, приподнимает ноги во время инструкции.

Задание №2

Цель: выявить статистическую мышечную выносливость спины

Инструкция: «Лечь на живот. Руки вытянуть вперед, ноги вместе. Слегка приподнять одновременно и руки, и ноги от пола. Зафиксировать данное положение на 2-4 секунды».

Оценка:

3 балла - ребенок спокойно лежит на животе и приподнимая руки вверх, фиксирует положение тела прогнувшись в спине.

2 балла – ребенок приподнимает либо руки, либо ноги от пола. Слегка прогибается в спине.

1 балл - ребенок не может приподнять руки, ноги. Не делает прогиб в спине.

Задание №3

Цель: определить степень подвижности позвоночника.

Инструкция: «Встать на скамейку. Ноги поставить на ширине плеч. Наклониться вперед и не сгибая колен дотронуться до края скамьи».

Оценка:

3 балла- ребенок, стоя на скамейке, параллельно ставит ноги и наклоняясь вперед, не сгибает колени.

2 балла- ребенок спокойно стоит на скамье, наклоняется вперед, колени слегка сгибает, но не может дотронуться до края скамьи.

1 балл- ребенок наклоняется вперед, сгибает колени и слегка приседает. Спина неровная.

Задание №4

Цель: выявление плоскостопия у детей, посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа, с медицинским работником.

Инструкция: «Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценивает специалист. Педагог заносит данные исследования в таблицу. 3 балла – плоскостопие отсутствует.

2 балла- есть плоскостопие.

1 балл- грубо выраженное плоскостопие.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Задания						Общее количество баллов		Уровень	
		«Посмотр и на носки»		«Лодочка»		«Достань скамейку»					
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1											
2											
3											
4											

Высокий уровень: (от 11 до 12 баллов)

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Высокий уровень: (от 11 до 15 баллов)

Ребенок слышит инструкции. Правильно принимает исходные положения. Может слегка прогнуться в спине. Фиксирует положение тела на 2-4 секунды. Наклоняясь вниз, не сгибает ноги в коленях. Принимает помощь взрослого и исправляет ошибки.

Средний уровень: (от 5 до 10 баллов)

Ребенок слышит инструкции взрослого, но не до конца понимает о важности правильно принимать исходное положение. Прогинается в спине, но не может одновременно поднять и руки, и ноги. Наклоняясь вперед, слегка сгибает ноги в коленях. Все задания выполняет с желанием.

Низкий уровень: (ниже 4 баллов)

Ребенок с трудом понимает инструкции. Не может правильно встать в исходное положение. Не фиксирует положение рук и ног. Спина не ровная. Выполнение заданий носит хаотичный характер. Не заинтересован. Быстро устает.