

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Емельяновского района  
им. В.Н. Назарова

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 2 от «16» 11 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ ДО  
«ДЮСШ» Емельяновского р-на  
им. В.Н. Назарова  
Н.В. Дюбина  
Приказ № 11 от «23» 11 2021г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Крепыш»**

**Физкультурно-спортивной направленности  
стартовый уровень**

Возраст обучающихся 5-7 лет  
(срок реализации программы 1 год)

Составитель:  
Методист ДЮСШ  
Гавриленко А.А.

пгт. Емельяново

2021

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» Емельяновского района  
им. В.Н. Назарова

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ ДО  
«ДЮСШ» Емельяновского р-на  
им. В.Н. Назарова  
\_\_\_\_\_ Н.В. Дюбина  
Приказ №\_\_ от «\_\_»\_\_ 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Крепыш»**

**Физкультурно-спортивной направленности  
стартовый уровень**

Возраст обучающихся 5-7 лет  
(срок реализации программы 1 год )

Составитель:  
Методист ДЮСШ  
Гавриленко А.А.

пгт. Емельяново

2021

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет **физкультурно-спортивную направленность** стартового уровня. Программа ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

**Новизна** программы заключается в том, что она будет решать не только задачу общего физического развития учащегося, но и оказывать профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребенка. Комплексы упражнений данной программы составлены так, чтобы обеспечить профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

**Актуальность.** Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. И дошкольники п. Емельяново – не исключение. Как следствие, возникла потребность в проведении на базе ДООУ занятий по физической культуре с профилактической направленностью.

### **Отличительные особенности программы:**

- дошкольный возраст, 5-7 лет;
- основу программы составляют лишь те комплексы физических упражнений, которые способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопию.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков и девочек без какой-либо дополнительной физической подготовки, в возрасте от 5 до 7 лет.

### **Наполняемость групп**

Ожидаемое минимальное количество обучающихся – 10 человек.

Ожидаемое максимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

**Сроки реализации программы.** 1 год.

**Объем учебных часов.** 68 часов

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Два занятия в неделю по одному академическому часу, который согласно нормам СанПиН составляет 30 минут. Продолжительность образовательного процесса 34 учебные недели.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

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

### **Задачи:**

- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслабить мышцы;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **«Крепыш» 1 год обучения**

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1 СПИНА: профилактика нарушений осанки</b>	34			<b>Выполнение диагностических упражнений</b>
1.1	Вводное занятие	1	<b>1</b>		
2.1	Осанка – основа здоровья	33	1	33	
	<b>Раздел 2 НОЖКИ: профилактика плоскостопия</b>	34			
2.1	Плоскостопию – НЕТ!	33		33	
2.2	Итоговое занятие	1			
	<b>Всего по программе</b>	68	2	66	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел 1 СПИНА: профилактика нарушений осанки**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие. Входная диагностика.**

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности. Основы требований к одежде и обуви

**Практика.** Знакомство с группой. Ознакомление с классом и оборудованием. Инструктаж по технике безопасности.

**Входная диагностика.** Выполнение тестовых заданий диагностики «Осанка», «Стопа».

#### **Тема 1.2. Осанка – основа здоровья.**

**Теория.** Осанка. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым.

**Практика.** Упражнения на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища,
- формирование красивой и легкой походки
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей
- развитие навыков передвижения
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением
- формирование правильной осанки
- дыхательную мускулатуру
- снятие статического напряжения с позвоночника
- укрепление сумочно - связочного аппарата
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног
- развитие рефлекса правильной походки.

#### **Подвижные игры:**

1. «Сидячий футбол». Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой на расстоянии 2,5-3 метров. Игрок движением ног вперед отбрасывает мяч сидящему напротив ребенку, тот ловит его руками, а затем ногами резко откатывает мяч своему партнеру. За неточный бросок мяча команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

2. «Кто быстрее соберет?» На полу или на ровной площадке высыпаются однородные предметы небольшого размера: шишки, кубики, шарики и пр. Из числа играющих выбирается двое-трое детей, им дается корзиночка или ведерко. По сигналу: «Раз, два, три» - они начинают собирать шишки (шарики, кубики),

при этом разрешаться брать в руку только по одному предмету. По сигналу: «Стоп!» - сбор предметов прекращается, подсчитывается, кто набрал больше. Затем соревнуется другая пара детей. Игра может повторяться столько раз, сколько есть желающих участвовать в ней.

3. «Змея». Считалкой выбирается Голова Змеи, которая ходит между произвольно стоящими детьми и возле каждого игрока говорит:

*Я змея, змея, змея,*

*Я ползу, ползу, ползу,*

*Хочешь быть моим хвостом?*

Ответ:

*Да, конечно же хочу!*

Этот ребенок «прицепляется» к Голове Змеи сзади и вместе они проговаривают слова и подходят к другим игрокам по очереди. Таким образом получается Змея из всех играющих детей. Тогда Голова Змеи говорит: «Есть хочу!» и старается поймать Хвост(последнего ребенка). Пойманный выходит из игры. Игра продолжается, пока не будет пойман 2ой от Головы Змеи ребенок.

4. «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела.

5.«Черепahi» - дети ползают по-пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть.

6. «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

7. «Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде

дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

8. «Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

9. «Обезьянки на дереве» - вис на руках.

10. «Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

11. «Быстро по местам». По сигналу руководителя: «На прогулку» – все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу: «Быстро по местам» – все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Кто быстрее становится на свое место, тот – победитель.

12. «Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

13. «Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.

14. «Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над

водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.

15. «Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту. Лежа на спине, расслабиться, повторять слова:

«Хватит спинку тянуть,

Надо лечь и отдохнуть.

Ну-ка, правильно лежу?

Я на это погляжу.

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая,

А могла бы быть кривая».

16. «Камыш на болоте» - сидя ноги крестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать. Вариант: с закрытыми глазами.

17. «Путаница». В начале игроки выбирают водящего («Бабку» или «Маму»). Если играющих много, то водящих может быть сразу несколько (примерно по одному водящему на 8-10 игроков). Водящие выходят из комнаты (на улице — отворачиваются, либо отходят подальше), а игроки берутся за руки, образуя цепочку в виде круга. Далее они начинают запутывать свою цепочку. При этом цепочка может самопересекаться, игроки могут подлезать или перелазить через цепочку, переплестать свои руки и даже ноги. **Одно условие — руки соседа отпускать нельзя.**

После того, как цепочка запутана, игроки хором зовут водящих:

«Путаница-путаница, распутай нас!» Водящие возвращаются и начинают передвигать игроков, распутывая цепочку. При этом главное условие то же самое: руки разрывать нельзя! Если водящие смогли распутать игроков, восстановив круг и не разорвав рук — победили они. Если распутать не смогли или если цепочка разорвалась — победили игроки-«путаники».

18. «Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

Конкурсы: «Образцовая походка», «Красота в ходьбе» - дети оценивают друг друга.

## **Раздел 2 НОЖКИ: профилактика плоскостопия**

### **Тема 2.2. Плоскостопию – нет!**

**Теория.** Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

**Практика.** Упражнения на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

### **Подвижные игры:**

1. «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

Вариант: в парах

2. «Гибкий носок». Выполнять действия носком стопы по сигналу педагога.

3. «Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам.

Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

4. «Пожарные на учении». Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

5. «Перейди через болото» - эстафета.

6. «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

7. «Каток» - катание мяча, валика и гимнастической палки вперед – назад поочередно одной, затем другой ногой.

8. «Танец на канате». Ребенок идет по линии, нарисованной мелом, либо же по ленте. Одну ступню ставит вплотную перед другой, удерживая равновесие.

9. «Игра в мяч ногами». Играем в парах, сидя друг напротив друга. Теннисный мяч захватить ногами и бросить сопернику.

10. «Барабан». Дети сидят на стульях (скамейке), стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют упражнение. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. Игра повторяется, но такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу. Одновременно нужно контролировать правильность осанки.

11. «Веселые хлопоты»

(игра-эстафета). Содержание игры. Все дети, сидя на хоппах, выстраиваются в колонну перед стартовой линией. Первый ребенок, стоящий на стартовой линии, по сигналу педагога выполняет прыжки до отметки, огибает ее и возвращается

обратно, передав эстафету следующему участнику касанием плеча. Фиксируется общее время прыжков всей команды. Игра повторяется 2—3 раза.

12. «Кто быстрее переплывет на льдине?» Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

13. «Гигантские шаги». Коврики раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

### **Тема 2.3. Итоговые занятия.**

**Теория.** Пояснение условий выполнения тестовых заданий.

**Практика.** Подведение итогов программы. Открытое занятие для родителей «Чему мы научились».

**Итоговая диагностика.** Выполнение диагностических упражнений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- **Личностные результаты.** Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

- **Метапредметные результаты**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлять.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом безопасности

- анализировать и оценивать свои результаты

- взаимодействовать друг с другом в процессе подвижных игр.

**Предметные результаты.** К концу освоения программы, учащиеся будут уметь:

- выполнять ходьбу с преодолением препятствий, на носках, пятках, в полуприседе,

приседе, широким шагом, с остановками по сигналу, с предметами на голове, на

высоких четвереньках с постановкой стопы на носок и полную стопу;

- выполнять бег со сменой направления, со сменой направляющего, с изменением темпа,

«змейкой», на носках, пятках, с заданиями (остановкой, враспынную, по диагонали, со

скрестной постановкой ног), бег между предметами, с закидыванием ног;

- выполнять упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч, канат,

мешочки с песком, кубики, скакалка);

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с

предметами в руках, приставными шагами;

- выполнять партерную гимнастику в исходных положениях лежа на спине, лежа на животе.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Педагогический мониторинг результатов освоения программы предусматривает следующие формы диагностики.

Вводная (первичная) диагностика проводится педагогами на первых занятиях с целью выявления состояния опорно-двигательного аппарата по методикам выявления нарушений осанки и плоскостопия «Осанка» и «Стопа» (приложение 1,2). Результаты диагностики доводятся до сведения родителей и служат для разработки индивидуально - дифференцированного подхода при назначении учебных заданий.

Итоговая диагностика уровня освоения программы проводится на итоговых занятиях. Она представляет собой выполнение детьми диагностических упражнений. Педагог производит оценку выполнения упражнений по показателям и критериям, определенных в Таблице «Лист учета результатов обучения».

### «Лист учета результатов обучения».

№ п/п	Ф.И. ребенка	Оценка показателей по критериям: Никогда – 0 баллов. Иногда, редко – 1 балл. Часто - 2 балла. Всегда, постоянно – 3 балла				Всего баллов: мах. 12 баллов	Уровень освоения программы: 1-4 балла – низкий; 5-8 баллов – средний; 9-12 баллов – высокий
		На занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желанием	На занятии выполняет упражнения правильно, точно инструкции педагога	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на профилактику плоскостопия		

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Кадровое обеспечение.** Реализацию данной образовательной программы могут осуществлять педагоги, имеющие среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающие достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физического развития детей дошкольного возраста.

**Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса.** Реализация программы строится на соблюдении необходимых условий:

1. оптимальный уровень двигательной активности, правильный подбор физических упражнений;

2. наблюдение родителей за поведением детей в повседневной жизни, формирование навыков здорового образа жизни;

3. повышение уровня педагогической культуры среди родителей в области профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей;

4. пропаганда здорового образа жизни.

**Методы, приемы, формы организации занятий.** Для повышения эмоционального состояния детей используются такие методы, как:

- музыкально-ритмический,
- танцевальный,
- аналогии с животными (использование известных образов, типичных поз, двигательных повадок животных),
- театральный (детские актерские роли, игровая атрибутика).

**Структура занятий.** Занятие включает в себя три части: вводную, основную и заключительную. *Вводная часть* (3-5 мин) состоит из упражнений на расслабление, на снятие напряжения в позвоночнике, на разогрев организма. *Основная часть* (15-20 мин) включает комплекс развивающих упражнений, укрепляющих мышцы спины, пояса верхних конечностей, живота, связочно-мышечного аппарата голени и стопы. *Заключительная часть* (5-7 мин) состоит из подвижной игры и упражнений на снятие мышечного напряжения. Занятие может строиться в виде большой тематической игры, состоящей из множества игр и игровых ситуаций, и заданий.

**Перечень методических видов продукции, необходимой для реализации программы:**

- Методические рекомендации «Рекомендации по профилактике нарушений осанки»; «Профилактика плоскостопия у детей»; «Особенности методики занятий при нарушении осанки»; «Методические рекомендации к подбору специальных корректирующих упражнений»;
- Конспекты занятий
- Памятки «Как предупредить плоскостопие: гигиенические правила и рациональный режим статической нагрузки на нижние конечности»; «Дыхательная гимнастика».
- Диагностический инструментарий: методика выявления нарушений осанки «Осанка» (приложение 2) и методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (приложение 3).
- Организационно-методические материалы: перспективный план работы педагога на текущий год, календарно-тематическое планирование учебного материала; инструкции по охране труда и технике безопасности; литература для педагога.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц	
1	Магнитофон	1	
2	Детские гантели	26	
3	Гимнастический ролик	2	

4	Коврик массажный	15	
5	Дорожка-змейка (канат длина 2000, диаметр 60мм)	1	
6	Мешочек с грузом малый (масса 150-200гр)	15	
7	Мешочек с грузом (масса 400гр)	15	
8	Мячи средние (диаметр 180- 200мм)	15	
9	Обруч малый (диаметр 550- 600мм)	15	
10	Обруч большой (диаметр 1000мм)	3	
11	Палка гимнастическая короткая (длина 750мм)	15	
12	Скамейка гимнастическая (длина 3000мм, ширина 240мм, высота 300мм)	2	
13	Мячи-хоппы	6	
14	Коврик «Колючая травка»	2	
15	Коврик «Пуговка»	2	
16	Коврик «Разноцветные пробки»	2	
17	Деревянные цилиндры разного диаметра (10, 20, 30мм)	15	
18	Сантиметровая лента	1	
19	Секундомер	2	

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

1. Аршавский, И.А. Проблемы возрастной физиологии детей. / И.А.Аршавский. – Пущино: 1988.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. / В.Г. Алямовская – Нижний Новгород: 1992.
3. Бирюков, А.А. Массаж – спутник здоровья. / А.А. Бирюков – М. : 1992
4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. / Э.Г. Булич. – М. : 1986
5. Брег, П.С. Программа по оздоровлению позвоночника. /П.С. Брег. – СПб. : 1997
6. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей. / В.К. Велитченко. – М. : 1987.
7. Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста: теория, методика, практика. / Н.Э. Власенко. – М. : Детство-Пресс, 2018
8. Горяная, Г.А. Ваша осанка. / Г.А.Горяная – Киев: 1995.
9. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура. /В.И.Дубровский. – М. : 1999.
- 10.Ефименко, Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. / Н.Ефименко. — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999
- 11.Егорова, Г.Н. Крепкого вам здоровья, дети! / Г.Н.Егорова, В.М. Смирнов, Т.М. Ромбовская, А.А.Уткина. – Самара: 1998.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: Учитель, 2005.

13. Роттенберг, Р. Растить здоровым // Детская энциклопедия здоровья / р. Роттенберг. Пер. с англ. – М.: 1998.
14. Ринтоул, М. Здоровая спина за 10 минут в день. / М. Ринтоул, Б.Вест. – Минск: 2000
15. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. / В.Л. Страковская. – М.: 1994
16. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. / Л.П.Фатеева. – Ярославль: Академия развития, 1998

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004.
3. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
4. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». Дошкольное воспитание.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п\п	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1		Вводное занятие. Инструктаж по т\б. входная диагностика	1	Теория-практика
2		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Осанка».	1	Практикум
3		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Елочки».	1	Практикум
4		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Лебеди».	1	Практикум
5		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Камыш на болоте».	1	Практикум
6		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Осанка».	1	Практикум
7		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Сидячий футбол».	1	Практикум
8		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Сидячий футбол».	1	Практикум
9		Осанка-основа здоровья.	1	Практикум

		Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Великан и другие».		
10		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Ежик вытянулся и свернулся».	1	Практикум
11		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Елочки».	1	Практикум
12		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Кто быстрее соберет?».	1	Практикум
13		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1	Практикум
14		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1	Практикум
15		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Осанка».	1	Практикум
16		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Лебеди».	1	Практикум
17		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра	1	Практикум

		«Змея».		
18		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Черепахи».	1	Практикум
19		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Кривое зеркало».	1	Практикум
20		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Практикум
21		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	Практикум
22		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Обезьянки на дереве».	1	Практикум
23		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Кривое зеркало».	1	Практикум
24		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Ежик вытянулся и свернулся».	1	Практикум
25		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Между булавами».	1	Практикум
26		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на	1	Практикум

		профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Путаница».		
27		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Камыш на болоте».	1	Практикум
28		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Удержись».	1	Практикум
29		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Удочка».	1	Практикум
30		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Обезьянки на дереве».	1	Практикум
31		Осанка-основа здоровья. Комплекс упражнений на профилактику нарушений осанки. Подвижная игра «Черепahi».	1	Практикум
32		Осанка-основа здоровья. Конкурсы: «Образцовая походка», «Красота в ходьбе» - дети оценивают друг друга.	1	Практикум
33		Осанка-основа здоровья. Подвижные игры по выбору учащихся	1	Практикум
34		Осанка-основа здоровья. Диагностика. Подвижные игры по выбору учащихся	1	Практикум
35		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Ну-ка, донеси»	1	Теория-практика

36		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Ну-ка, донеси в парах»	1	Практикум
37		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Гибкий носик»	1	Практикум
38		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Гибкий носик»	1	Практикум
39		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Вернись в круг»	1	Практикум
40		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Вернись в круг»	1	Практикум
41		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Каток»	1	Практикум
42		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Танец на канате»	1	Практикум
43		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Танец на канате»	1	Практикум
44		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику	1	Практикум

		плоскостопия. Подвижная игра «Барабан»		
45		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Барабан»	1	Практикум
46		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Игра в мяч ногами»	1	Практикум
47		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Великан и другие»	1	Практикум
48		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Великан и другие»	1	Практикум
49		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Ну-ка, донеси»	1	Практикум
50		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Веселые хлопоты»	1	Практикум
51		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Перейди через болото»	1	Практикум
52		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Рисование»	1	Практикум
53		Плоскостопию –НЕТ!	1	Практикум

		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Рисование»		
54		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Перейди через болото»	1	Практикум
55		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Барабан»	1	Практикум
56		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Пожарные на учении»	1	Практикум
57		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Пожарные на учении»	1	Практикум
58		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Кто быстрее переплывет на льдине»	1	Практикум
59		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Кто быстрее переплывет на льдине»	1	Практикум
60		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Гигантские шаги»	1	Практикум

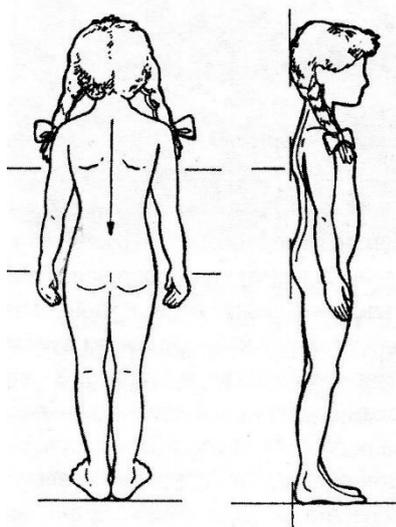
61		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Гигантские шаги»	1	Практикум
62		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Ну-ка, донеси»	1	Практикум
63		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Великан и другие»	1	Практикум
64		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Каток»	1	Практикум
65		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Гибкий носик»	1	Практикум
66		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра «Игра в мяч ногами»	1	Практикум
67		Плоскостопию –НЕТ! Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Подвижная игра по выбору учащихся.	1	Практикум
68		Итоговое занятие. Диагностика.	1	Практикум

### Методика выявления нарушений осанки «Осанка»

К возрасту 7 лет осанке и положению позвоночника ребенка следует уделять особое внимание, ведь именно в этом возрасте признаки нарушения осанки или сколиоза еще не проявляются. Их надо выявлять.

Как оценить осанку ребенка? Для этого необходимо понаблюдать, как он сидит и стоит в обычной, непринужденной позе, как он ходит. Выявление отклонения в области позвоночника (в возрасте 3 лет и старше) Попросите ребенка встать боком к вам и наклониться вперед. У здорового ребенка при таком сгибании вперед позвоночник образует равномерную дугу. Если же вы видите участки, которые сгибаются сильнее, а смежные с ними остаются разогнутыми, то нарушение очевидно.

- Критерии: 1) высота плеч /одинакова или нет/;
- 2) расположение лопаток /равномерно или нет/;
- 3) симметричность талии /нарушена или нет/;
- 4) вертикаль межъягодичной складки /есть отклонения или нет/;
- 5) положение ягодиц /есть отклонения или нет/.



Правильная осанка

При правильной осанке лопатки должны располагаться симметрично, плечи — на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, походка ровная. Чтобы детально изучить осанку, попросите ребенка встать прямо, но не напрягаться (желательно, чтобы он был раздет). Встаньте в нескольких шагах за его спиной. Сначала на глаз, потом с помощью обычной линейки оцените симметричность специальных ориентиров. Первый ориентир — это плечи, которые мы оцениваем по высоте и по форме контура. Затем осмотрите лопатки по высоте и по расстоянию от позвоночника. Далее направьте взгляд вниз к «треугольникам талии». «Треугольники талии» появляются, когда ребенок стоит, свободно опустив руки. Они находятся между контурами тела и руками. Далее — ягодицы. Обратите внимание, вертикальна ли межъягодичная складка и на одной ли высоте находятся складки, расположенные под ягодицами. Затем попросите

ребенка встать как можно прямее (как солдат по команде «Смирно!»). За счет напряжения мышц позвоночник может выпрямиться (если вы заметили несимметричность основных ориентиров), и асимметрия исчезнет. Если же асимметрия не исчезает при попытке выпрямиться, можно заподозрить сколиоз. Существует и еще один способ отличить нарушение осанки от сколиоза. Надо попросить ребенка лечь на живот. Если позвоночник выпрямляется, это нарушение осанки.

## Методика выявления отклонений в области стопы «Стопа» (в возрасте 3 лет и старше)

Стопы ног защищают позвоночник от толчков и ударов, поэтому их хорошее состояние является залогом ровного позвоночника. Но дети очень часто страдают плоскостопием. Плоскостопие представляет собой уплощение сводов стопы и бывает продольным и поперечным. Поставить диагноз «Плоскостопие» у детей старше 7 лет несложно, так как именно к этому возрасту происходит формирование всех сводов стопы. Чтобы походка была правильной, необходимо, чтобы ребенок ставил обе стопы параллельно друг другу. При каждом шаге параллельное положение стоп должно соблюдаться. Одним из признаков плоскостопия является неуверенность в ходьбе и движениях. Косолапость, отклонения стоп наружу или вовнутрь также могут свидетельствовать об уплощении свода стопы. Очень часто люди, страдающие плоскостопием, ходят, развернув носки и широко расставив ноги, слегка сгибая их в коленных и тазобедренных суставах, усиленно размахивая руками. Если стопы отклоняются от параллельных линий, носки повернуты внутрь и смотрят друг на друга, что создает эффект косолапости, такое нарушение называется варусным приведением стоп. Если стопы смотрят в стороны, то это называется вальгусной установкой стоп. Бывает, что внутренний край стопы завален внутрь — это вальгусная деформация стопы. Такая деформация приводит к неуклюжей походке, при которой носки разведены в стороны, и вследствие неправильного распределения нагрузки деформируются коленные суставы по типу Хобразной деформации. При отклонении стопы наружу возникает варусная деформация стопы. Плоскостопие у человека определяется по отпечаткам подошвы. При определении плоскостопия по отпечаткам подошвы у детей раннего возраста может быть допущена ошибка, так как в раннем детстве все или почти все дети являются плоскостопными.

