

**Муниципальное казенное учреждение спортивная школа «Север»  
Верхнекамского района Кировской области**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Педагогическим советом  
МКУ СШ «Север»  
(Протокол от «09» января 2023 г. №1)

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МКУ СШ «Север»  
М.А. Гордеев  
Приказ № 3-од от 10.01.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Год составления -2023**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке

Направленность – **физкультурно-спортивная** – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Вид программы модифицированная

### **Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта. Методические рекомендации рассмотрены экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 4 от «26» мая 2021 г. и имеют заключение «рекомендовано».

### **Актуальность программы**

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко

ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое облучение и «металло-звук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, можно увидеть, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана данная программа.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся дошкольного возраста 5-7 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры.

**Уровень освоения** – ознакомительный

**Объем и срок реализации программы** Объем программы – 36 часов  
Срок реализации программы – 1 год.

### **Цель программы**

Создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья с помощью развивающих подвижных игр.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
3. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
4. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
5. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

#### **Развивающие**

Развивать:

1. Психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
2. Двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. Дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

**Воспитательные**

1. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
2. Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
4. Воспитывать у обучающихся патриотические чувства и нравственно-волевые качества в развивающих подвижных играх.

**Планируемые результаты освоения программы****Предметные:**

1. Имеет осознанное представление о своем организме и здоровом образе жизни;
2. Выполняет коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности позвоночника, мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;
3. Обучающиеся знают и могут сами организовать разновидности развивающих подвижных игр

**Личностные:**

1. Обучающиеся слушают и реагируют на сигналы тренер-преподавателя, умеют следовать правилам игры.
2. Самостоятельно использует полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.
3. Обучающиеся умеют работать в команде.

**Метапредметные:**

1. Обучающиеся имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр.
2. У обучающихся улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила, быстрота, выносливость.
3. Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа реализуется на русском языке.

**Формы и режимы занятий**

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, продолжительность 1 ак. Часа для детей 5-7 лет 30 минут, т.е. 36 часов в год.

**Формы проведения занятий:** теоретическое (беседа); комбинированное (сочетание теории и практики); соревнование, развивающие подвижные игры

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

групповая (работы в группах);

индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);

индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

**Формы подведения итогов освоения программы:** спортивное состязание «Веселые старты», сдача нормативов ГТО для детей 6-7 лет.

**Условия набора и формирования групп**

Наполняемость групп 10-20 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся от 5 до 7 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. К занятиям допускаются обучающиеся не имеющие противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Занятия проводятся на площадках МКУ ДО СШ «Север»: стадион и ФОК (

**Учебный план**

| № | Тема занятия | Количество часов | Форма |
|---|--------------|------------------|-------|
|---|--------------|------------------|-------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Теория | Практика | Всего | контроля    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|-------------|
| 1 | Профилактика и коррекция нарушения осанки <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;</li> <li>правила безопасности при их выполнении.</li> <li>упражнения в положении сидя, стоя, лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц</li> </ul>                                                                                                                                    | 1      | 11       | 12    | диагностика |
|   | спины, брюшного пресса, правильной осанки; <ul style="list-style-type: none"> <li>закрепление знаний обучающихся в развивающих подвижных играх</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |          |       |             |
|   | Профилактика и коррекция плоскостопия <ul style="list-style-type: none"> <li>знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;</li> <li>знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;</li> <li>развивающие игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.</li> </ul> | 1      | 11       | 12    | диагностика |
| 3 | Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр. <ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствование двигательных умений техника безопасности во время бега и ходьбы;</li> <li>игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).</li> </ul>                                                                                                                           | 2      | 8        | 10    | диагностика |
| 4 | Комплексные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -      | 2        | 2     | диагностика |
|   | ИТОГО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |          | 36    |             |

#### **Маркеры отслеживания усвоения программы (диагностика):**

1. Выполнение упражнений, формирующих осанку
2. Выполнение упражнений, формирующих осанку
3. Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы
4. Выполнение ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них
5. Развивающие (подвижные и спортивные) игры
6. Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении

**Кадровое обеспечение программы:**

5

Среднее педагогическое образование, требований к квалификации нет, требований к опыту работы нет

**Материально-техническое обеспечение программы:**

| Наименование кабинета. Площадь | Средства обучения                                                                                                                                                                                  | Количество |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Спортивный зал                 | скамейка гимнастическая<br>маты<br>обручи скакалка<br>фишки для имитации препятствий<br>конус для имитации препятствий<br>барьер легкоатлетический<br>флажки<br>верев<br>ка для проведения эстафет |            |

**Календарный учебный график**

| Год обучения, группа                  | Дата начала занятий                | Дата окончания занятий        | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий  |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| Старшая группа<br>Обучающиеся 5-7 лет | 01 сентября текущего учебного года | 31 мая текущего учебного года | 36                        | 36                      | 36                       | 1 раз в неделю |

**Особенности организации образовательной работы с детьми 5-6 лет (старшая группа).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Метод педагогического наблюдения**

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и развивающие игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

### **Способы проверки результатов освоения программы**

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью спортивных соревнований и мероприятий, организации сдачи нормативов комплекса ГТО 1 ступени.

### **Содержательный раздел**

#### **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, релаксация.

### **Календарно-тематическое планирование**

Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (сентябрь 1-4 неделя). | <p>1. Подготовительная часть занятия:<br/>Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по ребристой дорожке</li> <li>• Ползание в тоннеле</li> <li>• Ходьба по массажным коврикам</li> <li>• Медленный бег змейкой между кеглями.</li> <li>• Упражнения на ковриках с массажным мячом.</li> </ul> <p>Подвижные игры: «Затейники», «Съедобное-не съедобное», «Что мы делали не скажем, а что делали покажем!», «Весёлый зоопарк».</p> <p>Дидактические игры: «Что полезно, а что нет», «Полезные и вредные привычки», «Что сначала, что потом».</p> <p>3. Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Насос» Принять правильную осанку у стены.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| (октябрь 1-4 неделя)   | <p>- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;<br/>Ходьба на носках, пятках (1 мин). Бег в среднем темпе (1 мин.) ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения с активными кольцами:</li> <li>• «Шляпа» ходьба по прямой с кольцом на голове, руки в стороны (3 раза);</li> <li>• «Черепашки» ползание на четвереньках с кольцом на спине (2-3 раза);</li> <li>• «Пингвины» прыжки с зажатым кольцом между колен (1-2 раза) Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Охотник и зайцы»</p> <p>Развивающее игра «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.</p> <p>Подвижные игры: «Быстрые пальчики», «Запрещённое движение», «Слушай сигнал», «Ель, елка, елочка», «Выполни задание».</p> <p>Дидактические игры: «Собери из частей», «Что можно, что нельзя», «Назови части тела».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(ноябрь 1-4<br/>неделя).</p> | <p>1. Подготовительная часть занятия.<br/>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.<br/>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс) ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.<br/>Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.</p> <p>Комплекс упражнений на укрепление мышц спины у стены: «Разведение и сведение лопаток», «Поднимание и опускание рук», «Разведение и сведение рук», «Поднимание ноги скользящим движением, не отрывая стопы от стены», «Прогибание спины» (из и.п. лежа на животе), «Наклоны вперед-назад».</p> |
|                                 | <p>- Подвижные игры: «Шагай, спинку выпрямляй!», «Ёлочка, замри», «Пронеси-не урони», «Дотянись до лепестка», «Пролезь, не задень», «Посмотри и повтори», «Зайцы в огороде», «Старички-спортсмены».</p> <p>Игры-забавы для формирования различных типов дыхания: «Сдуй бабочку с ладошки», «Воздушный футбол», «Буря в стакане», «Ветер-ветерок».</p> <p>3. Заключительная часть занятия.<br/>Релаксация: лежа на спине, музыкальное сопровождение «Утро в лесу»<br/>И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох. (Сохраняя правильную осанку) 2-3 раза, темп медленный.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (декабрь<br>неделя) | <p>1-4</p> <p>1. Подготовительная часть занятия.<br/>Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.<br/>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, подскоки. Ходьба друг за другом.<br/>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.<br/>Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.<br/>Развивающие игры на профилактику плоскостопия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая. И.п. – сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2-3 раза)</li> <li>• И.п. тоже. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении)</li> </ul> <p>Малоподвижная игра «Змея»<br/>Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря»</p> |
| (январь<br>неделя)  | <p>1-4</p> <p>1. Подготовительная часть.<br/>- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;<br/>- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |     | <p>Ходьба перекатом с пятки на носок (в среднем темпе, до 1 мин), ходьба приставным шагом (1 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). ОРУ</p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба массажным коврикам (4 раза).</li> <li>• Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).</li> <li>• Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</li> </ul> <p>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <p>Образно-игровые упражнения: «Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Мышеловка», «Морские фигуры».</p> <p>3. Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p> |
| (февраль<br>неделя) | 1-4 | <p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;</p> <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носках, пятках, «гусиным шагом» (в среднем темпе, 2 мин). Легкий бег на носочках (1 мин).</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой из разных исходных положений. Игры для профилактики плоскостопия: «Прокати не упусти», «Собери орехи, узелки», «Гусеница», «Канатоходцы», «Весёлые превращения». Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).</p> <p>Упражнение «Кто быстрее пальцами ног соберет платочек в складки (по 4–5 раз).</p> <p>3. Заключительная часть занятия Ходьба на носках змейкой между кеглями. Дыхательное упражнение «Облака»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| (март<br>неделя)    | 1-4 | <p>1.Подготовительная часть занятия.</p> <p>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                    |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |     | <p>Медленный бег высоко поднимая колени. Ходьба змейкой между конусами (в среднем темпе, до 2 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия. Дорожка здоровья</p> <p>Игровое упражнение «Жучок на спине».</p> <p>Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании. Игровой самомассаж без предметов</p> <p>Игровой самомассаж с мячиками</p> <p>Подвижные игры: «Лиса и ёжики», «Ровным кругом», «Кто как ходит», «Посмотри и повтори». Пальчиковая гимнастика</p> <p>3. Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».</p> <p>«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.</p> <p>«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.</p> <p>«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).</p> <p>Легкий бег, расслабление под музыку.</p> |
| (апрель<br>неделя) | 1-4 | <p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой». Медленный бег (1 минута).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.</li> <li>Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).</li> </ul> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Прыжки через 4-5 косичек (0,5–1 мин).</p> <p>Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.</p> <p>Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.</p>                                                                                                                                                                                                                  |

|               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |     | <p>Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.</p> <p>Упражнения на снятие напряжения и фокусировку зрения: «Далеко-близко», «Высоко-низко», «Посмотри на карандаш», «Моргушки».</p> <p>Развивающие игры: «Жмурки», «Угадай кто позвал», «Что изменилось», «Будь внимателен».</p> <p>3. Заключительная часть занятия. Дыхательное упражнение «Одуванчик». Ходьба на носочках змейкой между кеглями.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| (май неделя). | 1-4 | <p>1. Подготовительная часть занятия.</p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;</p> <p>Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.</p> <p>ОРУ</p> <p>2. Основная часть занятия.</p> <p>Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.</p> <p>Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один напротив другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!</p> <p>Приёмы имитации, подражания, образные сравнения, игровые ситуации в согласовании с музыкой</p> <p>Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Совушка - сова», «Караси и щука», «Запрещённое движение», «Слушай сигнал», «Лиса в курятнике».</p> <p>3. Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.</p> |

**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.

### **Список используемой литературы:**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2013.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Дидур М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. -М.: АРКТИ, 2003.
6. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М. Просвящение, 2003.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
9. Печерога А.В. — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
10. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991.
11. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: . Линка- пресс, 2000.
12. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. СПб.: «Детство-пресс», 2001.
13. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.