

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида №120» городского округа Самара

---

РОССИЯ, 443095, г. САМАРА, ул. Ташкентская, д. 144  
тел.: (846)956-08-42; факс: (846) 956-28-96; e-mail: so\_sdo.ds120@samara.edu.ru

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от « 01 » 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 120» г.о. Самара  
Л.И. Хивинцева  
Приказ № 61-од от « 02 » 09 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВАЯ ОСАНКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Щербинина Евгения Петровна,  
инструктор по физическому развитию

Самара, 2024 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	10
3. Содержание программы	10
4. Учебно-тематический план	14
5. Ресурсное обеспечение программы	22
6. Список литературы и интернет-ресурсов	22

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Здоровая осанка» для детей дошкольного возраста 3-4 лет для профилактики нарушений осанки в будущем. Регулярные физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, важны для каждого ребенка.

### 1. Пояснительная записка

#### *Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Здоровая осанка» (далее — программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

#### *Актуальность программы*

Современное российское общество испытывает потребность в крепком дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности

физической культуры для самореализации и самовоспитания. Эти потребности нельзя реализовать без здоровой и красивой осанки. Как ни печально это признать, но статистика указывает, что 86% Российских детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата и нуждаются в коррекции осанки. А это предпосылка к развитию многих хронических заболеваний.

Одной из основных проблем обучающихся медицинские работники считают нарушение осанки. Результаты анализа статистических данных состояния здоровья медицинскими работниками выявили динамику развития заболеваний с возрастом. Здоровый позвоночник, правильная осанка, хорошо сформированная грудная клетка, а также симметрично и достаточно развитые мышцы являются не только основой красивой и стройной фигуры, но и залогом физического здоровья и, зачастую, социального и психологического благополучия. К большому сожалению, на сегодняшний день, достаточно высок процент детей, имеющих различные виды нарушения осанки.

#### *Отличительные особенности программы.*

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

#### *Педагогическая целесообразность*

В данной программе применяются следующие технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, информационно-коммуникативная, технология интегрированного и проблемного обучения. Данные технологии позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным. Используемые формы, средства, методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем реализации данной программы.

*Цель программы:* профилактика и предотвращение заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста, укрепление свода стопы и мышечного корсета.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### **Оздоровительные**

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

#### **Развивающие**

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

### *Возраст обучающихся*

Программа «Здоровая осанка» адресована для детей 3-4 лет.

Дети четвертого года жизни характеризуются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. У детей низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только на короткое время. Таким образом, дети младшего возраста не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом, они меняют позу, когда стоят или сидят. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

### *Формы обучения:*

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

### *Ожидаемые результаты*

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей.

#### *Критерии оценки достижения планируемых результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется посредством диагностики состояния осанки.

Ребенок осматривается стоя на расстоянии одного метра от инструктора.

Осмотр проводится в трех положениях: спереди, сбоку, сзади.

При осмотре спереди определяется:

- положение головы - правильное, наклон в сторону или вперед;
- контур и уровень плеч симметричные, сведенные вперед, асимметрия шейно-плечевых линий;
- форма грудной клетки - рахитическая, цилиндрическая, уплощенная, бочкообразная;
- форма живота - выпуклый, выступает за уровень грудной клетки, втянутый.

При осмотре сбоку:

- положение головы и плеч;
- форма живота - допустима некоторая «выпуклость» живота;
- форма спины - правильная, сутулая, плоская, круглая, кругловогнутая, плосковогнутая;
- сглаживание поясничного лордоза при круглой и плоской спине, увеличение поясничного лордоза при кругловогнутой спине.

Позвоночник должен иметь равномерно волнообразный вид, так как кривизна (по законам биомеханики) придает позвоночнику большую



устойчивость, сопротивляемость, увеличивает его рессорные свойства и облегчает возможность сохранения равновесия.

При осмотре сзади:

- положение плечевого пояса и головы;
- положение лопаток - опущение плеча и одноименной лопатки, асимметрия нижних углов лопаток, разное их состояние от позвоночника, крыловидные лопатки, отклонение позвоночника во фронтальной плоскости вправо или влево в одном отделе или в нескольких;
- асимметрия треугольников талии.

*Сроки реализации.*

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 128 часов.

*Формы организации деятельности:* по группам.

*Режим занятий*

Занятия по программе «Здоровая осанка» проводятся 2 раза в неделю.

Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность занятий для детей трех-четырёх лет – 15 минут.

*Формы подведения итогов*

Документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого ребенка, к ним относятся: диагностические карты оценки результатов освоения программы.

## 2. Учебный план

1 год обучения				
№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Модуль 1 – 20 часов</b>				
1.	Вводное занятие. Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	6 ч.	2 ч.	4 ч.
2.	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	14 ч.	3 ч.	11 ч.
<b>Модуль 2 – 44 часа</b>				
3.	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	9 ч.	1 ч.	8 ч.
4.	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря	8 ч.	1 ч.	7 ч.
5.	Развитие общей и силовой выносливости.	9 ч.	1 ч.	8 ч.
6.	Упражнения и самомассаж в движении.	10 ч.	1 ч.	9 ч.
7.	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
8.	Итоговое занятие.	3 ч.	-	3 ч.
Итого		64 ч.	10 ч.	54 ч.

## 3. Содержание программы

### Модуль 1 – 20 часов

*Раздел 1. «Здоровая осанка».*

Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья.

Теория. Беседа «Что такое здоровая осанка», инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности.

Тема 1.2. Характеристики правильной осанки.

Теория. Беседа о том, какая осанка правильная.

Практика. Индивидуальный показ.

*Раздел 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.*

Теория (5 ч.). Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.

Практика (15 ч.). Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. Обучение специальным корригирующим упражнениям.

**Модуль 2 – 44 часа**

*Раздел 3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.*

Теория (1 ч.). Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.

Практика (8 ч.). Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). Обучение массажу стоп мячами - массажерами.

*Раздел 4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря.*

Теория (1 ч.). Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.

Практика (7 ч.). Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, маты, плоские кольца, скакалки). Упражнения с использованием скамейки.

### *Раздел 5. Развитие общей и силовой выносливости.*

Теория (1 ч.). Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.

Практика (8 ч.). Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).

### *Раздел 6. Упражнения и самомассаж в движении.*

Теория (1 ч.). Развитие гибкости и подвижности позвоночника, обучение самомассажу.

Практика (9 ч.). Обучение массажу стоп мячами - массажерами. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на балансирах. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).

### *Раздел 7. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.*

Теория (1 ч.). Беседа по темам, которые дети усвоили за учебный год.

Практика (2 ч.). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.

### *Раздел 8. Итоговое занятие.*

Практика (3 ч.). Диагностика. Выполнение упражнений для осанки и сравнение с первоначальными показателями.

#### **4. Учебно-тематический план (1 год обучения)**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2 и 3 октября 2023г. (2 корпуса)	15:30-15:45	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	3	Диагностика осанки	МБДОУ № 120, физкультурный зал (1 и 2 корпус)	наблюдение
2	4 и 6 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа о том, какая осанка правильная. Индивидуальный показ. Тестирование	3	Правильная осанка	МБДОУ № 120 физкультурный зал	Беседа, наблюдение
3	9 и 10 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперёк.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Показ, наблюдение
4	11 и 13 октября 2023г.	15:30-15:45	Групповая работа.	3	Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; -упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании	МБДОУ № 120, физкультурный зал	наблюдение
5	16 и 17 октября 2023г.	15:30-15:45	Групповая работа.	3	Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; -упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стоп мячом	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

6	18 и 20 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
---	---------------------------	-------------	------------------------------	---	--	--------------------------------------	-----------------------

7	23 и 24 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная работа.	3	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
8	25 и 27 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
9	30 и 31 октября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Обучение массажу стоп мячами - массажерами. Игра «Бегите ко мне!»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
10	1 и 3 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
11	6 и 7 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Игра «Птички и птенчики»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
12	8 и 10 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, опрос, мини-выставка.
13	13 и 14 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (мячи).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, мини-выставка.
14	15 и 17 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (обручи).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение



15	20 и 21 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (мячи - массажеры).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
16	22 и 24 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная работа.	3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (мячи).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Наблюдение, опрос, диагностика
17	27 и 28 ноября 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная работа.	3	Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, опрос
18	4 и 5 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
19	6 и 8 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная работа.	3	Развитие общей и силовой выносливости. Игра «Мыши и кот».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
20	11 и 12 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная работа.	3	Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

21	13 и 15 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. Игра «Бегите к флажку!».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, опрос
22	18 и 19 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения с использованием скамейки. Игра «Найди свой цвет»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
23	20 и 22 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
24	25 и 26 декабря 2023г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Упражнения с ежиками. Игра «Трамвай»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
25	10 и 12 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
26	15 и 16 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Наблюдение
27	17 и 19 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. Игра «Поезд»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
28	22 и 23 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	2	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Игра «Лохматый пес»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

29	24 и 26 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения с использованием фитболов. Игра «Птички в гнездышках»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, опрос
30	29 и 30 января 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
31	5 и 6 февраля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения на балансирах. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
32	7 и 9 февраля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
33	12 и 13 февраля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении. Игровое упражнение «К мишке в гости»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
34	14 и 16 февраля 2024г.	15:30-15:45	Коллективная работа.	3	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
35	19 и 20 февраля 2024	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	диагностика (тест).
36	26 и 27 февраля 2024	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

37	28 февраля и 1 марта 2024	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
38	4 и 5 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
39	11 и 12 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
40	13 и 15 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
41	18 и 19 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игровое упражнение «Карусель».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
42	20 и 22 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
43	25 и 26 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игровое упражнение «Лохматый пес»	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

44	27 и 29 марта 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
45	1 и 2 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
46	3 и 5 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием фитболов. Игровое упражнение «Поймай комара».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
47	8 и 9 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
48	10 и 12 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игровое упражнение «Прокати в ворота».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
49	15 и 16 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков- ежиков.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
50	17 и 19 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
51	22 и 23 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

52	24 и 26 апреля 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
53	6 и 7 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения для стопы на гимнастических матах. Игровое упражнение «Воробышки и кот».	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
54	13 и 14 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
55	15 и 17 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов).	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
56	20 и 21 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
57	22 и 24 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	2	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
58	27 и 28 мая 2024г.	15:30-15:45	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
59	29 и 31 мая 2024г.	15:30-15:45	Контрольно-зачетное.	2	Выполнение упражнений для осанки и сравнение с первоначальными показателями.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Диагностика, наблюдение



## **5. Ресурсное обеспечение программы**

*Информационно-методическое обеспечение* включает в себя перечень:

- дидактические игры, пособия и материалы;
- методическая продукция по разделам программы;
- разработки из опыта работы (конспекты).

*Применяемые технологии и средства обучения и воспитания.*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, информационно-коммуникативная, технология интегрированного и проблемного обучения.

Средства обучения: Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, скакалки, гимнастические маты, мячики-ежики, балансиры, мешочки с песком, гимнастические палки, обручи.

*Материально-техническое обеспечение*

Занятия по программе проводятся на базе МБДОУ «Детский сад № 120» г.о. Самара. Занятия организуются в физкультурном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

## **6. Список литературы и интернет-ресурсов**

*для родителей:*

- Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.

*для воспитанников:*

- Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.

*для педагогов :*

- Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.



- Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
- Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
- Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
- Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
- Ключева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
- Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
- Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
- Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
- Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
- Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
- Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010

- Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999

