**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: sdo.ds120@63.edu.ru**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 6 от «20» 08 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 120» г.о. Самара
_____ Л.И. Хивинцева
Приказ № 79 от «20» 08 2026 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Здоровая осанка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Щербинина Евгения Петровна,
инструктор по физической культуре

Самара, 2026

## 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 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «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-четырех 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 |
| **Модуль 1** – 20 часов | | | | |
| 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. |
| **Модуль 2** – 44 часа | | | | |
| 3. | Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. | 9 ч. | 1 ч. | 8 ч. |
| 4. | Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный | 8 ч. | 1 ч. | 7 ч. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | корсет с применением гимнастического инвентаря | | | |
| 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;<br>-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;<br>-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.

- Карепова 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.

- Клюева М.Н. «Корригирующая 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