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 № 114-од от «20» 08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Здоровая осанка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 4-5 лет

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 4-5 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;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

Возраст обучающихся

Программа «Здоровая осанка» адресована для детей 4-5 лет.

До 5 лет у детей значительно увеличивается объем мышечных волокон, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Слабо развиты и мышцы живота. Таким образом, у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки. В этом возрасте сила мышц сгибателей выше мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

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.

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 четырех-пяти лет – 20 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 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)	16:00-16:20	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	3	Диагностика осанки	МБДОУ № 120, физкультурный зал (1 и 2 корпус)	наблюдение
2	4 и 6 октября 2023г.	16:00-16:20	Беседа о том, какая осанка правильная. Индивидуальный показ. Тестирование	3	Правильная осанка	МБДОУ № 120 физкультурный зал	Беседа, наблюдение
3	9 и 10 октября 2023г.	16:00-16:20	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Показ, наблюдение
4	11 и 13 октября 2023г.	16:00-16:20	Групповая работа.	3	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	наблюдение
5	16 и 17 октября 2023г.	16:00-16:20	Групповая работа.	3	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
6	18 и 20 октября 2023г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
10	1 и 3 ноября 2023г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
12	8 и 10 ноября 2023г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Коллективная работа.	3	Развитие общей и силовой выносливости.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
20	11 и 12 декабря 2023г.	16:00-16:20	Беседа. Коллективная работа.	3	Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение

21	13 и 15 декабря 2023г.	16:00-16:20	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	3	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение, опрос
22	18 и 19 декабря 2023г.	16:00-16:20	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения с использованием скамейки.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
23	20 и 22 декабря 2023г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Диагностика.	3	Проведение диагностики.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
25	10 и 12 января 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Самостоятельная работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Наблюдение
27	17 и 19 января 2024г.	16:00-16:20	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
28	22 и 23 января 2024г.	16:00-16:20	Беседа. Коллективная и самостоятельная работа.	2	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
29	24 и 26 января 2024г.	16:00-16:20	Беседа. Самостоятельная	3	Упражнения с использованием фитболов.	МБДОУ № 120, физкультурный	Беседа, наблюдение,

			работа.			зал	опрос
30	29 и 30 января 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Самостоятельная работа.	3	Упражнения на балансирах.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
32	7 и 9 февраля 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
34	14 и 16 февраля 2024г.	16:00-16:20	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	16:00-16:20	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	16:00-16:20	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	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
40	13 и 15 марта 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием ленточных эспандеров.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
42	20 и 22 марта 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
44	27 и 29 марта 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием фитболов.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
47	8 и 9 апреля 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
49	15 и 16 апреля 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	2	Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
52	24 и 26 апреля 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	Беседа. Групповая работа.	3	Упражнения для стопы на гимнастических матах.	МБДОУ № 120, физкультурный зал	Беседа, наблюдение
54	13 и 14 мая 2024г.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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.	16:00-16:20	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