

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №235»
Ж.Е. Ларионова
от «25» августа 2023 г. № 115-осн



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ГРУППОВЫХ РАЗВИВАЮЩИХ И КОРРЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ В СПОРТЗАЛЕ (ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ,
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ)
«КРЕПЫШИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор составитель:
Омельченко Анна Алексеевна,
инструктор по физической культуре

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи Программы	5
1.3	Содержание Программы	5
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1	Календарный учебный график	7
2.2	Условия реализации программы	19
2.3	Формы аттестации	20
2.4	Оценочные материалы	20
2.5	Методические материалы	20
2.6	Список литературы	23
	Лист изменений и дополнений	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушений осанки, профилактика плоскостопия) «Крепыши» (далее - ДООП) составлена с учетом требований:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);
2. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил платных Образовательных услуг»;
4. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;
6. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022).
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №235» (далее - МБДОУ).

Актуальностью ДООП является то, что в возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют не устойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Крепыши» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

-«Детство», В.И. Логинова. Т.И.Бабаева. Н.И. Ноткина.

-«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

Актуальность - заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье.

Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье.

Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

В материале представлена система занятий по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии направлены и на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников. Структура ДООП:

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т.д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию.

Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинено одной цели-мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Программа рассчитана для детей дошкольного возраста.

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная

Адресат ДООП: программа рассчитана на обучение воспитанников с 4 до 7 лет.

Объем и срок освоения ДООП: программа рассчитана на 8 месяцев обучения, всего 65 учебных часа.

Особенности организации образовательного процесса: форма занятий – групповая, количественный состав – до 25 человек. Форма обучения – очная.

Режим занятий: занятия проводятся с 18 сентября 2023 года по 22 мая 2024 года 2 раза в неделю, по понедельникам и средам, во второй половине дня. Продолжительность занятий в группах: до 30 минут.

Консультации для родителей: каждые понедельник и среда с 16.00 до 17.00. Проводятся индивидуально в режиме «вопрос-ответ».

1.2.Цели и Задачи Программы

Основными целями данной Программы являются – содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

Задачи ДООП

- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

1.3.Содержание ДООП

Организация физкультурно-оздоровительного процесса. Занятия проводятся в четырех возрастных группах:

1 группа – дети 4-5 лет

2 группа – дети 5-6 лет

3 группа – дети 6-7 лет

Данная Программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 65 занятий в год с сентября по май.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

1 группа–20 минут

2 группа – 25 минут

3 группа – 30 минут

Количество воспитанников в группе – не более 25 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации Программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием Программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Теоретический материал Программы дается темами, сообщение знаний организовывается в

форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Средняя группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Заведи мотор».	4	1	3	беседа
2	«Птицы хлопают крыльями».	9		9	
3	«Посмотри вокруг».	8		8	
4	«Резинка».	6		6	
5	«Гармошка»	7		7	
6	«Нарисуем круг плечом».	8		8	
7	«Сожми кулачки».	8		8	
8	«Книжечка»	9		9	
9	«Посмотри, как вокруг красиво».	6		6	
	Итого:	65	1	64	

Старшая группа

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Вертушка»	4	1	3	беседа
2	«Чебурашка»	9		9	
3	«Встань на носочки».	8		8	
4	«Я себя люблю».	6		6	
5	«Цветочки после дождя распустились».	7		7	
6	«Гармошка»	8		8	
7	«Руль»	8		8	
8	«Потянись к солнышку».	9		9	
9	«Вешаем белье»	6		6	
	Итого:	65	1	64	

Подготовительная группа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Маленький мостик»	4	1	3	беседа
2	«Соберем пуговицы».	9		9	
3	«Встань на носочки».	8		8	
4	«Рычаг»	6		6	
5	«Веселые зайчата».	7		7	
6	«Я себя люблю».	8		8	
7	«Гармошка»	8		8	
8	«Змейка»	9		9	
9	«Цветочки после дождя распустились».	6		6	
	Итого:	65	1	64	

1.4. Планируемые результаты освоения ДООП

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь, все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед-назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

-Принцип научности–подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

-Принцип активности и сознательности–поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

-Принцип природосообразности–определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

-Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

-Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

-Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

• 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

• 2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Начало учебного года- 18.09.2023 Окончание учебного года- 22.05.2024
Количество недель в учебном году	34 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Календарная продолжительность учебного периода	С 18.09.2023-22.05.2024 (34 недели)
Всего занятий в неделю	Средняя группа: 2 Старшая группа: 2 Подготовительная к школе группа: 2

Средняя группа

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	-----------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь	18	20 минут	Беседа	1	Исследование физического развития и здоровья детей. Инструктаж по ЗОЖ	Спортзал	беседа
2	Сентябрь	20	20 минут	Игровое упражнение	1	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Спортзал	
3	Сентябрь	25	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
4	Сентябрь	27	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
5	Октябрь	2	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
6	Октябрь	4	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
7	Октябрь	9	20 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета»	Спортзал	
8	Октябрь	11	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
9	Октябрь	16	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
10	Октябрь	18	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
11	Октябрь	23	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
12	Октябрь	25	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
13	Октябрь	30	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
14	Ноябрь	1	20 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета»	Спортзал	
15	Ноябрь	8	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
16	Ноябрь	13	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
17	Ноябрь	15	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
18	Ноябрь	20	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
19	Ноябрь	22	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
20	Ноябрь	27	20 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета»	Спортзал	
21	Ноябрь	29	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
22	Декабрь	4	20 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета»	Спортзал	
23	Декабрь	6	20 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
24	Декабрь	11	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	

25	Декабрь	13	20 минут	Игровое упражнение	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
26	Декабрь	18	20 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
27	Декабрь	20	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
28	Январь	10	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
29	Январь	15	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
30	Январь	17	20 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
31	Январь	22	20 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
32	Январь	24	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
33	Январь	29	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
34	Январь	31	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
35	Февраль	5	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
36	Февраль	7	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
37	Февраль	12	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
38	Февраль	14	20 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
39	Февраль	19	20 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
40	Февраль	21	20 минут	Игровое упражнение	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
41	Февраль	26	20 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
42	Февраль	28	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
43	Март	4	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
44	Март	6	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
45	Март	11	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
46	Март	13	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
47	Март	18	20 минут	Игровое упражнение	1	Растяжка.	Спортзал	
48	Март	20	20 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
49	Март	25	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	

50	Март	27	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
51	Апрель	1	20 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
52	Апрель	3	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
53	Апрель	8	20 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
54	Апрель	10	20 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
55	Апрель	15	20 минут	Подвижная игра	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
56	Апрель	17	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
57	Апрель	22	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
58	Апрель	24	20 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки	Спортзал	
59	Апрель	27	20 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика.	Спортзал	
60	Май	6	20 минут	Игровое упражнение	1	Правильное дыхание.	Спортзал	
61	Май	8	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
62	Май	13	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
63	Май	15	20 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
64	Май	20	20 минут	Подвижная игра	1	Растяжка.	Спортзал	
65	Май	22	20 минут	Развлечение	1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Спортзал	развлечение

Старшая группа

№п /п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	25 минут	Беседа	1	Исследование физического развития и здоровья детей. Инструктаж по ЗОЖ	Спортзал	беседа
2	Сентябрь	20	25 минут	Игровое упражнение	1	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Спортзал	
3	Сентябрь	25	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
4	Сентябрь	27	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	

5	Октябрь	2	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
6	Октябрь	4	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
7	Октябрь	9	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
8	Октябрь	11	25 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
9	Октябрь	16	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
10	Октябрь	18	25 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
11	Октябрь	23	25 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
12	Октябрь	25	25 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Спортзал	
13	Октябрь	30	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
14	Ноябрь	1	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
15	Ноябрь	8	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
16	Ноябрь	13	25 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
17	Ноябрь	15	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
18	Ноябрь	20	25 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
19	Ноябрь	22	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
20	Ноябрь	27	25 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
21	Ноябрь	29	25 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	

22	Декабрь	4	25 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
23	Декабрь	6	25 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
24	Декабрь	11	25 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика	Спортзал	
25	Декабрь	13	25 минут	Игровое упражнение	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
26	Декабрь	18	25 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
27	Декабрь	20	25 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
28	Январь	10	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
29	Январь	15	25 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
30	Январь	17	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
31	Январь	22	25 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
32	Январь	24	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
33	Январь	29	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
34	Январь	31	25 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
35	Февраль	5	25 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
36	Февраль	7	25 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
37	Февраль	12	25 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
38	Февраль	14	25 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	

39	Февраль	19	25 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
40	Февраль	21	25 минут	Подвижная игра	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
41	Февраль	26	25 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
42	Февраль	28	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
43	Март	4	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
44	Март	6	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
45	Март	11	25 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
46	Март	13	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
47	Март	18	25 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
48	Март	20	25 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
49	Март	25	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
50	Март	27	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
51	Апрель	1	25 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
52	Апрель	3	25 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
53	Апрель	8	25 минут	Подвижная игра	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
54	Апрель	10	25 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
55	Апрель	15	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
56	Апрель	17	25 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	

57	Апрель	22	25 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
58	Апрель	24	25 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
59	Апрель	27	25 минут	Игровое упражнение	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
60	Май	6	25 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
61	Май	8	25 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
62	Май	13	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
63	Май	15	25 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
64	Май	20	25 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
65	Май	22	25 минут	Развлечение	1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Спортзал	развлечение

Подготовительная к школе группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во ч.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	30 минут	Беседа	1	Исследование физического развития и здоровья детей. Инструктаж по ЗОЖ	Спортзал	беседа
2	Сентябрь	20	30 минут	Игровое упражнение	1	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Спортзал	
3	Сентябрь	25	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
4	Сентябрь	27	30 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
5	Октябрь	2	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
6	Октябрь	4	30 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
7	Октябрь	9	30 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	

8	Октябрь	11	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
9	Октябрь	16	30 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
10	Октябрь	18	30 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Спортзал	
11	Октябрь	23	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
12	Октябрь	25	30 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
13	Октябрь	30	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
14	Ноябрь	1	30 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
15	Ноябрь	8	30 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
16	Ноябрь	13	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
17	Ноябрь	15	30 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
18	Ноябрь	20	30 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
19	Ноябрь	22	30 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
20	Ноябрь	27	30 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
21	Ноябрь	29	30 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
22	Декабрь	4	30 минут	Игровое упражнение	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
23	Декабрь	6	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
24	Декабрь	11	30 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
25	Декабрь	13	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	

26	Декабрь	18	30 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
27	Декабрь	20	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
28	Январь	10	30 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
29	Январь	15	30 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
30	Январь	17	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
31	Январь	22	30 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
32	Январь	24	30 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
33	Январь	29	30 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
34	Январь	31	30 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
35	Февраль	5	30 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
36	Февраль	7	30 минут	Игровое упражнение	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
37	Февраль	12	30 минут	Подвижная игра	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
38	Февраль	14	30 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
39	Февраль	19	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
40	Февраль	21	30 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
41	Февраль	26	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
42	Февраль	28	30 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	

43	Март	4	30 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
44	Март	6	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
45	Март	11	30 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
46	Март	13	30 минут	Игровое упражнение	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
47	Март	18	30 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
48	Март	20	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
49	Март	25	30 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
50	Март	27	30 минут	Подвижная игра	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
51	Апрель	1	30 минут	Подвижная игра	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
52	Апрель	3	30 минут	Подвижная игра	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
53	Апрель	8	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
54	Апрель	10	30 минут	Игровое упражнение	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
55	Апрель	15	30 минут	Подвижная игра	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
56	Апрель	17	30 минут	Игровое упражнение	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
57	Апрель	22	30 минут	Игровое упражнение	1	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	
58	Апрель	24	30 минут	Игровое упражнение	1	Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	Спортзал	
59	Апрель	27	30 минут	Игровое упражнение	1	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	

60	Май	6	30 минут	Подвижная игра	1	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Спортзал	
61	Май	8	30 минут	Подвижная игра	1	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	Спортзал	
62	Май	13	30 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
63	Май	15	30 минут	Подвижная игра	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Спортзал	
64	Май	20	30 минут	Игровое упражнение	1	Укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Спортзал	
65	Май	22	30 минут	Развлечение	1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Спортзал	развлечение

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Наименование программы	Направленность программы	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Объем образовательной нагрузки (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)		Период обучения
				в неделю (кол-во ч.)	в год (кол-во ч.)	
				с учетом праздничных и выходных дней		
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Крепыши»	Физкультурно-спортивная	4-5лет	20мин	2	65	18.09.2023
		5-6лет	25мин	2	65	по
		6-7 лет	30 мин	2	65	22.05.2024

Количество часов

Количество часов		
В неделю	В месяц	В год
2	сентябрь – 4	
2	октябрь – 9	
2	ноябрь – 8	
2	декабрь - 6	
2	январь – 7	
2	февраль - 8	
2	март – 8	
2	апрель – 9	
2	май - 6	
Итого:		65

Расписание занятий

Понедельник	Среда
17.35-17.55	17.35-17.55
18.00-18.25	18.00-18.25
18.30-19.00	18.30-19.00

Занятия осуществляется во второй половине дня.

Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПин 1.2.3685-21.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

2.2.Условия реализации ДООП

Образовательный процесс в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

Учреждение расположено внутри жилого микрорайона в двух отдельных зданиях, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками.

Для оказания дополнительных образовательных услуг в МБДОУ используется:

Материально-техническое обеспечение

Наименование дополнительной образовательной программы	Помещение для проведения занятий	Оснащение
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Крепыши»	Спортзал	Гимнастическая стенка – 1 шт; Наклонная доска – 1 шт; Мячи – 15 шт; Гимнастические палки – 15шт; Плоские кольца – 15 шт; Обручи - 15 шт; Скакалки - 15шт, Мешочки с песком - 15шт; Гантели -15шт; Кегли - 15 шт; Мячи-ёжики - 15 шт; Массажные дорожки и коврики – 15 шт; Гимнастические маты – 3 шт.

Информационное обеспечение

Направленность	Наименование рабочей программы	Учебно-методический комплект
Физкультурно-спортивное	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика	• Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр. • Карточки с изображением исходных положений.

	нарушения осанки, Профилактика плоскостопия) «Крепыши»	• Карточки- схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную).
--	--	--

Кадровое обеспечение

Наименование дополнительной образовательной программы	ФИО педагога	Уровень образования	Ученая степень, квалификаци онная категория	Курсы повышения квалификации, год прохождения
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Крепыши»	Омельченко А.А.	ПП, 2020, ООО «Федеральный учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Знания», «Инструктор по физической культуре»	-	ООО «Федеральный учебный центр профессионально й переподготовки и повышения квалификации «Знания», 10.03.20 20, 144 ч, «Организация адаптивной физической культуры с детьми сограниченными Возможностями здоровья»

2.3. Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, соревнованиях, развлечениях, праздниках) на уровне МБДОУ;
 - участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня;
 - индивидуальные беседы с родителями;
- Дети становятся инициативными в творческом процессе, избавляются от стеснительности, зажатости, комплексов. Учатся радоваться успехам других и вносить в клад в общий успех.

2.4. Оценочные материалы

Механизм оценки результатов освоения программы:

- наблюдение за детьми, речевые игры, беседы и опросы индивидуальные, а также беседы с родителями;
- самостоятельная работа, контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал; согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

2.5. Методические материалы

Обеспеченность методическими материалами и средствами

Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Крепыши»
Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения с указанием выходных данных: *Методическое обеспечение(учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с Детство», В.И. Логинова. Т.И. Бабаева. Н.И. Ноткина. *«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет)», Пензулаевой Л.И. *Технические средства обучения Ноутбук.	

Методы и средства реализации программы.

Название метода	Определение метода
Словесные	Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.
Наглядные	Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.
Практические	Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки.
Информационно-рецептивный	Педагог сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.
Репродуктивный	Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.
Активные методы	Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт.

Особенности организации учебного процесса	Очное
Формы организации образовательного процесса	Групповая
Формы организации учебного занятия	Практическое занятие Рассматривание Беседа, Рассказ, Чтение Проблемная ситуация
Педагогические технологии	Технология группового обучения Технология развивающего обучения
Дидактические материалы	Раздаточные, наглядные материалы, задания

Структура занятия.

Занятие включает в себя три этапа:

1. Организация детей	Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.
----------------------	--

2.Основная часть занятия	ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж. ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание–с акцентом на формирование осанки профилактику плоскостопия. ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия
3.Окончание занятия	Дыхательные упражнения, релаксация. Подведение итога (анализ работы детей, оценивание участия детей в занятии, сообщение о том, чем будут заниматься в следующий раз)

Список литературы.

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования»-5-изд.-М.:ТЦСфера,2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты»-М.:УЦ«Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.:ТЦ Сфера,2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь. 2007.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие-2-изд., испр.и доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.:ТЦ Сфера, 2004.
8. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» -СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007.
9. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009
14. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
15. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.:ТЦ Сфера, 2012.
16. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 464 с. (Серия «Сердце отдаю детям»).
17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»-М.: Новая школа,1994.
18. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
19. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин,2007.
20. Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
21. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: Урал ГАФК,1999.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Содержание изменений, дополнений	Реквизиты документа