Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация

детский сад № 36 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педсовета Заведующий

протокол № 1 МАДОО «Детский сад» №36

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.А.Гаянова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

ПРОГРАММА

«ДУБОК»

(профилактические игры и упражнения для формирования правильной осанки и плоскостопия)

Автор:

инструктор по физической культуре

Соломеина Е.Ю.

г. Верхняя Пышма

2014г.

**Сведения об авторе**

**Ф. И. О.** - Соломеина Елена Юрьевна

**Место работы** - МАДОО детский сад № 36

**Должность** - инструктор по физической культуре

**Квалификация** - первая квалификационная категория

**Педагогический стаж работы** – 20 лет

**Образование**  - высшее

**Содержание:**

1. Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.

1.1.2. Принципы к формированию Программы.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. Возрастные особенности детей 5-6 лет, 6-7 лет.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы.

1. Содержательный раздел.
   1. Особенности образовательной деятельности.
   2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.
   3. Содержание Программы.
   4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада.

3. Организационный раздел.

3.1. Методическое обеспечение Программы.

3.2 Материально-техническое обеспечение Программы.

3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

1. **Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением)  и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Понятно, что предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Законом РФ «Об образовании» от 01.09.2013г.;
* Конвенцией о правах ребенка ООН;
* Законом об образовании в Свердловской области от 15.07.2013 №78-03;
* Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 01.01.2014г.;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ 29 мая 2013г., регистрационный № 28564);
* Концепцией дошкольного воспитания;
* Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
* Декларацией о правах ребенка;
* Семейным кодексом РФ;
* Уставом МАДОО детский сад №36 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию воспитанников от 20.12.2012 №2242.

Научно – методическое обеспечение программы:

* Образовательная программа МАДОО;
* Примерная основная общеобразовательная программа «Детство» (Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой);
* Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»;
* Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и оздоровление детей 3-7 лет».

**Педагогическая целесообразность Программы:**

* Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.
* Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
* Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного

взаимодействия с ребенком.

**1.1.1 Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** оздоровление и укрепление здоровья детей, посредством целенаправленного использования подвижных игр и упражнений в профилактике плоскостопия и нарушения осанки.

**Задачи программы:**

1. Формирование у детей навыков правильной осанки, стопы при статических положениях и в передвижениях (в играх.)

2. Предотвращение у детей дефектов осанки, крепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы.

3. Формирование у детей потребности в ежедневной двигательной деятельности.

4. Развитие у детей умения держаться свободно, естественно и красиво, воспитание привычки «красивой походки».

5. Воспитание у детей желания самостоятельно организовывать и проводить игры и упражнения по формированию осанки и плоскостопия.

**1.1.2 Принципы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа опирается на **принципы:**

* Комфортности: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.
* Личностно – ориентированное взаимодействия: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каж­дого ребенка и группы в целом, соз­дается раскованная, стимулирующая активность ребенка, атмосфера
* Погружения каждого ребенка в процесс: реализа­ция задач достигается путем использования в ра­боте активных методов и форм обучения.
* 0поры на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в про­цесс и естественное повышение его работоспособности.
* Деятельности: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.
* Доступности: обучение упражнениям от простого к сложному, от легкого к трудному.
* Систематичности***:*** регулярность занятий.
* Сознательности: понимание пользы упражнений, потребность выполнения в домашних условиях.

Кроме принципов, выделяются **методы** физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов:

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, пояснение, указание, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей. Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Наглядный метод: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (плакаты, рисунки и схемы), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка). Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении.

Практический метод: повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки, массаж, проведение упражнений в соревновательной форме. Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

Игровой метод: проведение упражнений в игровой форме, использование подвижных игр, организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом. Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

**1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (возрастные особенности детей 5 — 7 лет)**

**Шестой год жизни (старшая группа)**

В этом возрасте у детей изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В возрасте 5-6 лет более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развивают­ся двигательные способности. Заметно улучшается координация и ус­тойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении боль­шинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конеч­ностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявля­ются эпизодически.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В тече­ние шестого года жизни совершенствуются основные нервные процес­сы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом воз­расте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

Дети седьмого года жизни уже могут овладевать сложными видами движений и некоторыми элементами техники в отдельных видах спорта. Наблюдаются согласованные движения рук и ног во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Достаточно хорошая координация при выполнении перекрестных движений.

Возраст 6-7 лет так же характеризуется активным ростом тела ребенка и его конечностей. Формируются изгибы позвоночника и свода стопы. Поэтому работа над осанкой и профилактика плоскостопия являются одной из центральных задач физического воспитания. В мышечной системе к этому возрасту происходят существенные сдвиги. Наряду с крупными мышцами активно начинают развиваться мелкие мышцы кистей рук и стопы, заметно укрепляются мышцы живота.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К 6-7 годам у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, слуховые ощущения. К концу года ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также дошкольники уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Функция равновесия у детей 6 -7 летнего возраста развивается быстрее. Проявляется это в динамических и статических упражнениях.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей данного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм детей лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность про­странственной ориентировки, заметно увеличились проявления воле­вых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление до­биться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое от­ношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и де­вочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоноч­ник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздей­ствиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоско­стопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

* 1. **Планируемые результаты освоения Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Шестой год жизни | Седьмой год жизни |
| О чем узнают дети | **-** Знать  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.  - Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.  - Правила личной гигиены.  - Иметь представление о фитбол – гимнастике на начальных этапах подготовки. | - Знать все  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение, выполнять самостоятельно.  - Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.  - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма; личной гигиены и закаливания организма; экипировки и использования спортивного инвентаря. |
| Что осваивают | - Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.  - Сохранять правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.  - Правильно стоять у гимнастической стенки.  - Выполнять  упражнения на самовытяжение и расслабление.  - Выполнять различные упражнения,  в разных исходных положениях и спортивным инвентарем.  - Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.  - Самостоятельно выполняют специальные коррекционные  упражнения.  - Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  - Уметь выполнять упражнения на перестроение.  - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой. | - Делать самостоятельно некоторые упражнения на  фитболах.  - Уметь  принимать и удерживать правильную осанку у стены.  - Сохранять правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.  - Правильно стоять у гимнастической стенки.  - Выполнять  упражнения на самовытяжение и расслабление.  - Выполнять различные упражнения,  в разных исходных положениях и со спортивным инвентарем.  - Выполнять  самостоятельно  дыхательную гимнастику.  - Самостоятельно выполнять специальные корригирующие  упражнения.  - Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.  - Уметь выполнять все упражнения на перестроение.  -  Уметь  самостоятельно выполнять комплексы лечебной физкультуры.  - Использовать свои умения и навыки в повседневной жизни.  - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой. |
| Планируемые результаты | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).  - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.  - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.  - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.  - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость. | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.  - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.  - Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. - Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |

1. **Содержательный раздел**

**2.1 Особенности образовательной деятельности**

Данная программа составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста с учетом ФГОС.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и рассчитана на 2 года обучения. Занятия продолжительностью 25-30 минут проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня (октябрь - май).

Программа предполагает проведение занятий с использованием комплекса профилактических упражнений, а также подвижных игр и упражнений с целью профилактики данных заболеваний, оптимально подобранных с учетом степени интенсивности, физической нагрузки и индивидуальных возможностей детей, а также использование нестандартного оборудования для повышения интереса и жизненного тонуса детей.

В результате врачебного осмотра в сентябре в старшей и подготовительной группах выявляются дети с деформациями стопы и нарушениями осанки. В соответствии с выявленными нарушениями комплектуются группы в количестве 10-12 человек для проведения занятий.

**Предполагаемый результат:** предотвращение дальнейшего прогрессирования плоскостопия и нарушения осанки, укрепление мышц спины и стопы, выработка навыков правильной осанки; формирование потребности в ежедневных физических упражнениях; проявление дисциплинированности, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.

**2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Необходимым условием работы по укреплению и сохранению здоровья детей является работа с родителями. Родители являются активными участниками педагогического процесса: вносят свои предложения и пожелания по оздоровлению детей, делятся собственным опытом, принимают активное участие на занятиях и в спортивных праздниках, участвуют в конкурсах по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования и др. Немаловажным является участие родителей в работе по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. В ДОО организуются разнообразные формы работы с родителями: индивидуальные беседы и консультации, родительские собрания, открытые просмотры занятий, анкетирование, семинары-практикумы, наглядная информация и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Ответственный | Срок |
| 1 | Родительское собрание «Нарушения осанки и плоскостопие. Причины их возникновения» | инструктор по физической  культуре | сентябрь |
| 2 | Индивидуальные беседы «Одежда и здоровье», «Одежда детей в разное время года» | инструктор по физической  культуре | в течение года |
| 3 | Семинар-практикум «1,2,3,4,5-будем дома повторять» (практические упражнения по укреплению мышц спины и стопы) | инструктор по физической культуре | ноябрь |
| 4 | Организация открытых просмотров занятий | инструктор по физической культуре | апрель |
| 5 | Совместное изготовление нестандартного оборудования по профилактике нарушения осанки и плоскостопия | инструктор по физической  культуре | март |
| 6 | Участие в совместных спортивных праздниках «Мама, папа, я - спортивная семья», «День здоровья» | инструктор по физической культуре | ноябрь, апрель |
| 7 | Консультации:  - «Игры для здоровья»  - «О воспитании правильного дыхания»  - «Спортивные досуги семьи. Движения и игры на прогулке» | инструктор по физической культуре | по плану |
| 8 | Папки – передвижки:  - «Об осанке»  - «О плоскостопии»  - «О закаливании»  -«Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей»  комендации родителям по укреплению здоровья детей» | инструктор по физической культуре | по плану |

**2.3 Содержание Программы**

**Ходьба:**

* обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная, перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами;
* в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
* в сочетании с другими видами движения;
* по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

**Бег:**

* обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
* бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
* по скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

**Комплексы ОРУ:**

* с предметами (гимнастические палки, мячи массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
* игровые комплексы и упражнения с фитболом;
* комплексы ритмической гимнастики

**Формирование двигательных умений и навыков:**

* ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, пролезание в обруч, под дуги разными способами;
* прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; через скакалку; по тренировочной лестнице;
* бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; прокатывание массажного мяча одной ногой, руками;
* упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);
* игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки.

**Развитие двигательных способностей:**

* подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

**Игровой самомассаж:**

* пальчиковая гимнастика;
* игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины, ушных раковин;

**Дыхательная гимнастика:**

* игровые упражнения (насос, трубач, пчела и др.);
* дыхательно-звуковая гимнастика;

**Упражнение на релаксацию организма:**

* психогимнастика;
* мышечная релаксация.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Подготовительный  период | Задачи | | Кол-во  часов |
| Сентябрь | Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья | |
| Октябрь - ноябрь | * Воспитание сознательного отношения к занятиям. * Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. * Обучение специальным корригирующим упражнениям. * Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. * Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). * Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. * Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. * Обучение массажу стоп мячами - массажерами. | 8 |
| Основной  период | Декабрь - февраль | * Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. * Развитие гибкости и подвижности позвоночника. * Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). * Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. * Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы). | 12 |
| Заключительный  период | Март –  май | * 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). * Развитие общей и силовой выносливости. * Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. * Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки. | 12 |
| Всего занятий | | | 32 |

**2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами ДОО**

Целостный педагогический процесс предполагает обязательное взаимодействие всех его участников. Правильная организация двигательной деятельности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребенка и его психики в течение дня. Только благодаря совместному участию всех педагогов в работе по укреплению здоровья детей можно добиться определенных результатов. Поэтому в ДОО огромное влияние уделяется работе с педагогами. Для этого организуются педагогические советы, консультации, семинары-практикумы, индивидуальные консультации и беседы, открытые просмотры, смотры – конкурсы и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Ответственный | Срок |
| 1 | Анализ и обсуждение результатов мониторинга | инструктор по физической культуре | сентябрь, май |
| 2 | * Семинар-практикум   «Создание условий для двигательной активности детей в группе и на улице»  «Использование нестандартного оборудования в физическом воспитании дошкольников»  «Подвижные игры и упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки» | инструктор по физической культуре | по плану |
| 3 | * Консультации   « Красивая походка - это здоровье»  «Правильная осанка - ключ к здоровью ребенка»  «Плоскостопие. Профилактика плоскостопия»  «Игры, которые лечат»  «Игры, которые лечат» | инструктор по физической культуре | по плану |
| 4 | Совместное изготовление пособий  по профилактике плоскостопия и нарушения осанки  Смотр – конкурс «Нестандартное оборудование в группе» | инструктор по физической культуре, педагоги | январь-февраль |
| 5 | Организация открытых просмотров занятий | инструктор  по физической культуре  культуре | март |
| 6 | Совместное обсуждение и подготовка спортивных праздников | инструктор по физической культуре, педагоги | ноябрь, апрель |
| 7 | Подведение итогов по профилактической работе с детьми | инструктор по физической культуре, педагоги | май |
| 8 | Индивидуальные беседы по проведению индивидуальной работы по профилактике плоскостопия и нарушения осанки с детьми | инструктор по физической культуре,  педагоги | в течение года |

1. **Организационный раздел**

**3.1 Методическое обеспечение Программы**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб: Детство-пресс, 2013.

2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). М.: «ТЦ Сфера», 2005.

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

5. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2004.

6. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Из опыта работы. О.Н.Моргунова, ТЦ «Учитель», 2005.

7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2002.

8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. СПб.: Детство-пресс, 2008.

9. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. М.: Медицина, 1987.

**3.2 Материально - техническое обеспечение Программы**

I. Картотеки

1. комплексы по профилактике нарушения осанки
2. комплексы по профилактике плоскостопия
3. подвижные игры по профилактике нарушения осанки
4. подвижные игры по профилактике плоскостопия
5. пальчиковые игры
6. дыхательная гимнастика
7. психогимнастика

II. Схемы

1. основных движений
2. исходных положений
3. подвижных игр

Ш. Крупное физкультурное оборудование

* гимнастическая стенка
* гимнастическая скамейка

IV. Мелкое оборудование и пособия

* мячи разного размера
* мячи массажные
* мячи набивные
* обручи
* палки гимнастические
* скакалки
* мешочки с песком
* шнуры - косички
* канат
* степ-доски
* фитболы
* султанчики
* платочки
* гантели
* кегли
* скакалки
* диск «Здоровье»
* лестница тренировочная
* коврики гимнастические
* музыкальный центр, аудиотека

V. Нестандартное оборудование

* массажеры «орешки»
* цветные коврики
* разноцветные бутылки
* массажные дорожки
* «гусеница»
* «осьминог»
* гантели
* мягкие кубики
* мягкие палочки

VI. Дидактические игры и упражнения

* «Рисуем ногами»
* «Исходные положения ног»

**3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Для полноценного физического развития детей, удовлетворения потребности в движении в ДОО созданы определенные условия.

Имеется современная материальная база для организации физического воспитания:

- музыкально - физкультурный зал, оснащенный разнообразным мелким оборудованием и инвентарем (обручи, мячи разного диаметра, скакалки, гантели, флажки, платочки, мячи набивные, мячи массажные, мешочки с песком, шнуры-косички, канат, палки гимнастические и др.);

- спортивно-игровые пособия: маты, диски «Здоровья», тренировочная лестница и др.

На территории ДОО оборудована физкультурная площадка, где выделено несколько спортивно-игровых зон: полоса препятствий, беговая дорожка (40м.), яма для прыжков, зона для подвижных и спортивных игр, «полоса препятствий» и т.д. Оборудована тропа здоровья с использованием природного материала. По периметру физкультурной площадки размещены гимнастическая стенка, бум, дуги для подлезания, бревна разных размеров, мишени для метания и др. В торцах площадки установлены стационарные стойки со щитами для баскетбола, стойки для волейбольной сетки.

В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Групповые площадки оснащены крупным спортивным оборудованием для равновесия, подлезания, лазания, спрыгивания, метания в цель (разновысотные бумы, гимнастические стенки, дуги для подлезания, зигзаги, рукоходы, разновысотные пеньки и др.); для активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе, развития их двигательных способностей и формирования двигательных умений и навыков используются: бадминтон, скакалки, городки, кегли, мячи, обручи, скакалки и др.

Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений как в помещении, так и на свежем воздухе.