

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Целевой раздел** …………………………………………………………………………… | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка …………………………………………………………………. | 3 |
| 1.2. Нормативно-правовая база …………………………………………………………… | 3 |
| 1.3. Актуальность программы……………………………………………………………… | 4 |
| 1.4. Цели и задачи, принципы и подходы программы …………………………………… | 4 |
| 1.5. Возрастные особенности ………….…………………………………………………… | 5 |
| 1.6. Сроки реализации программы ………………………………………………………. | 6 |
| 1.7. Ожидаемые результаты освоения программы …………......………………………...... | 6 |
| **II. Содержательный раздел** ……………………………………………………………….. | 7 |
| 2.1. Особенности образовательной деятельности с детьми ……… ……………………. | 7 |
| 2.2. Виды детской деятельности …………………………………………………………… | 11 |
| 2.3. Формы, способы и методы работы ………………………………………………… | 11 |
| **III. Организационный раздел** …………………………………………………………….. | 12 |
| 3.1. Расписание работы кружка ………………………………………….........………....... | 12 |
| 3.2. Учебный план …………………………………………………………………………… | 12 |
| 3.3. Перспективный план работы кружка………………………………………………….. | 12 |
| **Список литературы** ………………………………………………………………………... | 28 |
| **Приложения** …………………………………………………………………………………. | 29 |

1. **Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа кружка по физическому развитию детей «Здоровые ножки» разработана на основе анализа литературы «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» автор Н. П. Недовесова и «Лечебная физическая культура» под редакцией С.Н. Попова. Цели и задачи программы соответствуют целям и задачам образовательной области «Физическое развитие детей», указанным в Основной общеобразовательной программе дошкольного образования МАДОУ №117 «Детский сад «Капелька».

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, на современном этапе огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» регламентируется Приказом Минобрнауки от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

# 1.2 Нормативно-правовая база

Структура и содержание настоящей Программы разработаны в соответствии с основными законодательными актами и нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года (с изменениями).
2. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014.
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26.
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н.
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.

# Актуальность программы

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Проанализировав результаты здоровья детей по медицинскому осмотру, мы выяснили, что у нас в детском саду дети с плоскостопием составляют 3 часть от всего списочного состава.

Плоскостопие – болезнь серьёзная, именно из-за несерьёзного к ней отношения, сформировалось отношение к своему здоровью. Плоскостопие трудно излечить, но можно смериться с ним и чувствовать себя не плохо. Однако без специальных упражнений и стелек жить с плоскими стопами будет не просто. Лечение может быть пассивным (специальная обувь, корригирующие стельки, супинаторы).

Но может быть и активным, включающее тренировку мышц стопы и голени, корригирующую гимнастику, игровой массаж, подвижные игры, ходьбу по оздоровительным дорожкам. При работе по профилактике и коррекции плоскостопия большую роль играет нетрадиционное оборудование – веточки ели, степы, дорожки с мелкими различными предметами – палочки, веревочки, камешки, шишки и т.д.

Вот почему очень важно, чтобы работники дошкольного учреждения и родители воспитанников хорошо знали приемы и способы профилактики и коррекции плоскостопия.

# Цели и задачи, принципы и подходы программы

**Цель программы** - профилактика нарушений осанки и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста посредствам физических упражнений.

Задачи:

1. содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
2. Содействовать формированию начальных представлений о здоровом образе жизни;
3. способствовать формированию постоянного контроля над положением своего тела, как в статике, так и в динамике;
4. Содействовать укреплению мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения

# Принципы и подходы:

Принципы и подходы основываются на полноценном проживании ребенком всех этапов детства, содействии и сотрудничестве детей и взрослых, в котором на первом месте стоит признание ребенка полноценным участником образовательных отношений. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

**Принципы:**

* *принцип оздоровительной направленности,* согласно которому педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, он должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* *принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *принцип единства с семьёй,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

# Подходы:

* 1. *Личностно-ориентированный подход,* который предусматривает создание условий для развития личности на основе изучения способностей, интересов, склонностей ребёнка.
  2. *Деятельностный подход,* связанный с организацией целенаправленной деятельности в образовательном процессе.
  3. *Системный подход,* где объект рассматривается, как множество элементов в совокупности отношений и связей между ними.
  4. *Компетентностный подход,* в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач, связанных с физическим развитием, в частности.
  5. *Проблемный подход* связывающий общеобразовательную Программу детского сада с Программой кружка по физическому развитию детей.

# Возрастные особенности детей 3-5 лет

Особенности развития детей 3-5 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Позвоночный столб ребенка данного возраста чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же при неблагоприятных условиях (частом поднятии тяжестей, неправильном сидении и т. д.) осанка ребенка нарушается.

Так же в 3-5 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать и корригировать у детей плоскостопие, причиной которого могут стать: обувь большего размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания.

Движения старших 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 действия, лишенные непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно–силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

# Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год: с сентября по май включительно. Занятия кружка проводятся с детьми в количестве 10-15 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня два раза в неделю, продолжительностью 30 мин. Состав группы – дети 4 - 5 лет). Форма работы: групповые и индивидуальные занятия.

# Ожидаемые результаты

* у детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
* дети контролируют положение своего тела, как в статике, так и в движении;
* у детей укрепляются мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.
* повышение уровня физической подготовленности;
* сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

# Содержательный раздел

Содержание программы кружковой работы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует возрастным особенностям развития, учитывает индивидуальные особенности развития каждого ребёнка. Программа кружка по физическому развитию обеспечивает единство воспитательных и образовательных целей и задач в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой).

# 2.1.Описание особенностей образовательной деятельности с детьми кружка

В работе опираюсь на таблицу показания изменения свода стопы. Выявляются дети, болеющие плоскостопием в начале учебного года и в конце года, делается сравнительная характеристика.

Курс корригирующих занятий подразделяется на три периода:

1. *вводный - 1 неделя, (3 занятия)*
2. *основной - от 3-4 недель (до 10 занятий)*
3. *заключительный - 1 неделя или (2 занятия).*

Формы организации занятий:

1. *учебно-тренировочное занятие с использованием коррегирующих упражнений;*
2. *оздоровительно-профилактическое;*
3. *сюжетное физкультурное занятие;*
4. *игровое занятие;*
5. *комплексное занятие;*
6. *физкультурно-познавательное занятие;*
7. *тематическое физкультурное занятие;*
8. *контрольное занятие.*

Форма контроля:

1. *наблюдение;*
2. *анализ;*
3. *обследование.*

# Виды детской деятельности

Программа кружковой работы с детьми 3-5 лет реализуется в различных видах детской деятельности:

* + двигательной - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка.
  + игровая – это игры с правилами, пальчиковые игры, игры на укрепление дыхания, игры малой подвижности с речевым сопровождением.

Интересное содержание, новые ритмические гимнастики, игры, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности.

# Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

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

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:
   * имитация (подражание);
   * демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
   * использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
   * использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

# Организационный раздел

* 1. **Расписание работы кружка**

**Кружок** по физкультурно-оздоровительному направлению проводится два раза в неделю Продолжительность одного занятия: 30 мин.

Помещение: физкультурный зал

# Учебный план

На изучение курса отводится 72 часа (2 раза в неделю). Кружок проводится в течение 9 месяцев: с сентября по май.

# 3.3. Перспективный план работы с детьми по профилактике и коррекции плоскостопия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Сентябрь** | **1 неделя** | осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы у детей. | лист бумаги, масло подсолнечное |
| **2 неделя** | Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость. |  |
| **3 неделя** | Закреплять навыки правильного и последовательного массирования стопы и голени ног. Учить детей выполнять новый комплекс упражнений в положении сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения детей. | стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат |
| **4 неделя** | Продолжать закреплять навыки массажа стопы и голени ног. Учить ОРУ в положении сидя на стуле. Воспитывать усидчивость | стулья, мячи, гимнастическая скамейка, канат |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **октябрь** | **1 неделя** | Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество. | рейка, гимнастическая стенка**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка со щебень.. |
| **2 неделя** | Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру. | гимнастические скамейки**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком. |
| **3 неделя** | Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному в подвижной игре, уметь двигаться с притопами под музыку. | платочек, гимнастическая палка, ребристая доска. |
| **4 неделя** | Внести на занятие веточку сосны для укрепления и хорошего кровообращения крови и капилляров на стопе ног. Закреплять упражнения в и.п. сидя на стуле. Разучить подвижную игру «Страус», воспитывать дружеские взаимоотношения. | стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Ноябрь** | **1 неделя** | Продолжать укреплять стопы ног хождением по сосновой веточке. Закреплять правильное выполнение упражнений «по-турецки» из и.п. сидя на стуле. Продолжать разучивать подвижную игру «Страус». | стульчики, платочки, мячи, палочки, веревочка, ребристая дорожка, гимнастическая стенка, веточка сосны, маска волка. |
| **2 неделя** | Продолжать закреплятьупражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг | стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат. |
| **3 неделя** | Учить детей удерживать предмет носками ног (камушки, палочки) и выбрасывать его. Закреплять ходьбу на пособиях выполняя различные упражнения. Воспитывать усидчивость и товарищество. | рейка, гимнастическая стенка**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, дорожка с щебень.. |
| **4 неделя** | Закреплять навыкиправильного и последовательного массирования стопы и голени ног; учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать дружеские взаимоотношения на занятиях. | стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Декабрь** | **1 неделя** | Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног.  Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм. | стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. |
| **2 неделя** | **У**чить детей выполнять новый вид упражнения во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Продолжать разучивать движения и слова в подвижной игре.  «Сапожник».Воспитывать интерес к подвижным играм. | ребристая   дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические. палки. |
| **3 неделя** | Продолжать закреплять новый вид упражнений во время массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Закреплять слова в подвижной игре «сапожник». Воспитывать интерес к занятию. Воспитывать интерес к занятию. | ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимн. палки. |
|  | **4 неделя** | Продолжать закреплятьупражнения и движения в и.п. сидя на стуле. По желанию детей организовать подвижную игру. Закреплять здоровье детей, используя аутотренинг | стулья по количеству детей, мячи, платочки, палочки, ребристая дорожка, дорожка со следами, канат. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Январь** | **2 неделя** | Упражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях включить ходьбу по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» укреплять мышцы и связки голени стопного сустава. | брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия. |
| **3 неделя** | Продолжатьупражнять детей в ходьбе по бруску с наклонными поверхностями. Предложить детям делать массаж с большим эффектом для стопы. В основных движениях для большого эффекта продолжать ходить по камешкам. В подвижной игре «Турпоход» продолжать укреплять мышцы и связки голеностопного сустава. | брусок с наклонной поверхностью, камешки и оборудования для занятия |
| **4 неделя** | Для суставов, мышц и связок выполнять движения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их. | бруски по количеству детей, камешки, дорожки со следами, скамейка. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **февраль** | **1 неделя** | Совершенствовать новый способ последовательности массажа стопы ног. Побуждать детей выполнению упражнений на гимнастических скамейках. В подвижной игре «Сапожник» дать детям организовать самостоятельно игру. | гимнастические скамейки**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком. |
| **2 неделя** | Продолжать совершенствовать новый способ массажа стопы ног. закреплять упражнения на гимнастических скамейках. Самостоятельно дать детям организовать подвижную игру «Сапожник». | гимнастические скамейки**,** сосновые веточки, ребристая дорожка, мешочки с песком |
| **3 неделя** | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога. | стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки. |
| **4 неделя** | Укреплять мышцы стопы и голени при ходьбе на пятках, носках. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу. Воспитывать усидчивость. |  |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Март** | **1 неделя** | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле. Закреплять новый вид массажа для стопы и голени ног. В подвижной игре «Гибкий носок» выполнять действия по сигналу педагога | стулья по количеству детей; мячи; платочки, палочки, камешки, гимнастические скамейки. |
| **2 неделя** | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. | доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры. |
| **3 неделя** | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. | доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры. |
| **4 неделя** | Развивать «мелкую моторику» пальцев ног, оказывающие влияния на развитие соответствующих отделов головного мозга. Совершенствовать двигательные умения и навыки на степах. Закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами. Воспитывать интерес к занятию. | шишки, «кочки», степы по количеству детей, листы бумаги, карандаши. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **апрель** | **1 неделя** | Продолжать упражнять детей в умение прыгать в длину с места и приземляться на две ноги , полусогнутые в коленях. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске   на ступнях и ладонях. Воспитывать у детей усидчивость. | доска |
| **2 неделя** | Продолжать закреплять навыки правильного массирования стопы и голени ног.  Продолжать учить новым упражнениям в и.п. сидя на стуле. Воспитывать интерес к подвижным играм. | стулья и мячи по количеству детей; гимнастическая скамейка, канат. |
| **3 неделя** | Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы. Упражнять детей в лазании перекрестной координации при спуске и подъеме на гимнастической стенке. В подвижной игре «День – ночь» закреплять умения быстро реагировать на сигнал. | доска с трехгранным сечением, цветные сигналы для игры. |
| **4 неделя** | Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с детьми подвижную игру. | сосновые веточки, гимнастическая стенка. |
| **месяц** | **неделя** | **задачи** | **пособия** |
| **Май** | **1 неделя** | Закрепить умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Продолжать упражнять в умении выполнять упражнения для ног в положения стоя. По желанию организовать с  детьми подвижную игру. Для лечебного массирования точек стопы внести веточки сосны. | сосновые веточки, гимнастическая стенка. |
| **2 неделя** | Разучить новый комплекс массажа для голени и стопы ног, для стимуляции активных точек. Закрепить упражнения из каждого вида по одному. В подвижной игре «Сапожник» уметь двигаться с притопами под музыку. | платочек, гимнастическая палка, ребристая доска. |
| **3 неделя** | Продолжать закреплять упражнения массажа и при выполнении упражнений в положении стоя. Воспитывать интерес к занятию | ребристая дорожка; следы; шишки; камешки; большие мешочки с песком; гимнастические палки |
| **4 неделя** | Проведение диагностики | лист бумаги, масло подсолнечное |

**Материально-техническое оснащение**

Материально-технические условия включают в себя требования:

* + - санитарно-эпидемиологических правил и норм;
    - соответствие правилам пожарной безопасности;
    - к оснащению физкультурного зала. Оборудование, оснащение:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Количество |
| 1 | Диск «Здоровья» | Диаметр – 230 мм. Высота – 30 мм. | 5 |
| 2 | Доска гладкая с зацепами | Дина – 2500 мм. Ширина – 200 мм.  Высота – 30 мм. | 1 |
| 3 | Доска с ребристой поверхностью | Длина – 1500 мм  Ширина – 200 мм Высота – 30 мм | 2 |
| 4 | Дуга большая | Высота – 500 мм Ширина – 500 мм | 3 |
| 5 | Дуга малая | Высота – 300 мм Ширина – 500 мм | 3 |
| 6 | Канат гладкий | Длина – 2700 мм | 1 |
| 7 | Кегли (набор) |  | 1 |
| 8 | Кольцеброс (набор) |  | 2 |
| 9 | Кольцо плоское | Диаметр – 180 мм | 5 |
| 10 | Лента короткая | Длина – 500 – 600 мм | 25 |
| 11 | Лестница деревянная | Длина –  Ширина –  Диаметр перекладины –  Расстояние между перекладинами - | 1 |
| 12 | Мат большой | Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм  Высота – 70 мм | 2 |
| 13 | Мат малый | Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм | 2 |
| 14 | Мешочек с грузом малый | Масса – 150 – 200 г. | 16 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Мячи большие | Диаметр – 200 – 250 мм | 10 |
| 16 | Мячи средние | Диаметр – 100 – 120 мм | 15 |
| 17 | Мячи малые | Диаметр – 60 – 80 мм | 20 |
| 18 | Мячи утяжеленные (набивные) | Масса – 0.5 кг.  1.0 кг | 5 |
| 19 | Обруч малый | Диаметр – 550 – 600 мм | 25 |
| 20 | Обруч большой | Диаметр – 1000 мм | 15 |
| 21 | Палка гимнастическая короткая | Длина – 750 мм | 25 |
| 22 | Палка гимнастическая длинная | Длина – 2500 – 3000 мм | 25 |
| 23 | Скакалка короткая | Длина – 1200 – 1500 мм | 10 |
| 24 | Скамейка гимнастическая деревянная | Длина – 3000мм Ширина – 240 мм Высота – 300 мм | 3 |
| 25 | Стенка гимнастическая | Высота – 2700 мм Ширина пролёта –  Расстояние между рейками | 1 |
| 26 | Массажные дорожки |  | 2 |

# Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Программы и технологии | 1. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» -   издательство НЦ ЭНАС,2004 |
| Методические пособия | 1. Рунова М. «Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата», 2003. 2. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», 2005. |

**Список литературы**

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. – М.: Просвещение, 1983.
2. *Вавилова Е.Н.* Учите прыгать, бегать, лазать. – М.: Просвещение, 1983.
3. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. *Змановский Ю.Ф.*Воспитаем детей здоровыми. - М.: Просвещение, 1989.
5. *КартушинаМ.Ю.*Бытьздоровымихотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детскогосада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с.
6. *Кириченко А.* «Важно цапля шагает…». // Дошкольное образование – 2001. № 15. стр. 4.
7. *Кузнецова М.* «Двигательная активность детей. Плоскостопие».// Дошкольное воспитание – 1993. № 9. стр. 31.
8. *Мартынова О.В.* «Профилактика плоскостопия» // Ребёнок в детском саду – 2006. № 1. стр. 61.
9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с
10. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей / Н. П. Недовесова. - Детство-Пресс, 2014 г. – 96 с.