



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от « 13 » января 2022 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
Т.Л. Максименко
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОСАНКА дошкольники
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 2 года**

Автор составитель:
Дворцова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной **направленности**, является основной в учреждении дополнительного образования и предназначена для обучения детей 4-6 лет. Срок реализации программы – 2 года.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

Программа разработана с целью укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и включает совместную комплексную работу преподавателя-тренера, родителя и ребенка.

Отличительные особенности программы

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

2. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей возраста 4-6 лет.

3. Данная программа доступна в реализации благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

4. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

5. Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и преподавателя-тренера.

Актуальность программы. Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще стали встречаться дошкольники с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации – два года.

Срок реализации данной программы 2 года (272 часа):

1 год - 136 часов

2 год – 136 часов

Педагогическая целесообразность. Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатикогеографических особенностей.

Цели и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- 1) сохранять и укреплять здоровье детей;
- 2) содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- 3) оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- 4) укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- 5) обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие

- 1) развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- 2) двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- 3) дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- 1) воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- 2) корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- 3) воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. 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.
5. Принцип взаимодействия учреждения дополнительного образования и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Этапы реализации программы

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

1. Первичная диагностика детей.
2. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
3. Выявление нарушений осанки.

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

1. Обучение и формирование правильной осанки.

2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: Эффективность проводимой профилактической работы

Организационные и методические особенности программы

Занятия проводятся с детьми 4 - 6 лет.

Данная программа рассчитана на два года для детей 4-5 лет и 5-6 лет. Занятия проводятся два раза в неделю. В начале сентября и в конце мая каждого года обучения проводится диагностика и тестирование обучающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 - 30 минут.

Количество воспитанников в группе с учетом коррекционных мероприятий - не более 8 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 группу проводится на основании первичного осмотра педагогом, а также медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

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 и их родителей 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.

Структура образовательной деятельности

1. Вводная часть: 3 - 4 мин.
2. Основная часть: 15 - 16 мин.
3. Заключительная часть: 5 мин.

Основными направлениями системы мероприятий по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, являются:

- 1) знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- 2) удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- 3) осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 4) формирование правильной осанки;
- 5) укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Возрастные особенности детей. У ребёнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение,

совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца у ребёнка, нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

В период 3-7 лет происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 6 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

Учебный (тематический) план

1-й год обучения

№ п/п	Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Ходьба, бег.	10		10
2.	Оздоровительная физкультура.	72	8	64
3.	Равновесие.	10	2	8
4.	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье.	14	-	14
5.	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание.	8	-	8

6.	Игры.	14	-	14
7.	Диагностика.	8	8	
	Всего:	136	18	118

Тематическое планирование

Период	Сроки	Задачи периода:	Количество часов
	сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья	4
Подготовительный период	сентябрь - ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	42
Основной период	декабрь - февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	44
Заключительный период	март - май	1. 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	42

		на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	
	май	Промежуточная диагностика детей по итогам 1-го года обучения	4
	Всего:		136

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с инвентарем. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, ролики для пилатеса, мячики-ежики, гимнастическая палка.
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя. Упражнения в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Массажные дорожки, лестница веревочная, гимнастические палки.
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской	Фитбол, мячи различного диаметра, медбол, шведская стенка, массажные коврики.

	расслабления мышц.	стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись, тянись макушкой в потолок». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, медбол.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи разных диаметров, фитнес резинки.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием фитнес лент кольцевых и ленточных. Полоса препятствий. Релаксация.	Дорожки массажные, гимнастический мат, фитнес лента кольцевая, фитнес лента ленточная.
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и дугообразная лестница. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол, фитнес резинки, шведская стенка, дугообразная лестница.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, мелкие игрушки, расслабляющая музыка.
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, медболы. Расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж	Гимнастические маты, ленточные

	плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	эспандеры, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием мячей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи различных диаметров, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на баланс. Релаксация.	Скакалки, резиновые ленты, фитнес резинки, мелкие игрушки.
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках	Массажные дорожки, массажные ролики для пилатеса, гимнастические

	расслабления мышц.	и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	палки.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Массажные коврики, фитнес ленты, фитболы. Расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка.
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки.	Гимнастические палки, лестница дугообразная, маты, ленточные

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Полоса препятствий с использованием лестницы дугообразной, гимнастического мата. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	эспандеры массажные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием медболов. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол, ленточные эспандеры, шведская стенка, дугообразная лестница.

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Массажные дорожки, утяжеленные мячи.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на баланс. Игры для	Гимнастические маты, фитнес резинки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

		формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием фитнес лент – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, фитнес ленты, расслабляющая музыка.
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, мелкие игрушки). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мелкие игрушки, мячи массажные, фитнес резинки.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на баланс. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, гимнастическая палка, гантели, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнение и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.

		правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические маты, гимнастическая палка, расслабляющая музыка.
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте– стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол, массажные мячи, деревянные палочки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Скакалки, платочки, мелкие игрушки.
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики.

**Учебный (тематический) план
2-й год обучения**

№	Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Ходьба, бег.	12		12
2.	Оздоровительная физкультура.	74	8	66
3.	Равновесие.	10	2	8
4.	Ползание, подлезание,	12	-	11

	пролезание, лазанье.			
5.	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание.	8	-	8
6.	Игры.	12	-	13
7.	Диагностика.	8	8	-
	Всего:	136	18	118

Тематическое планирование

Период	Сроки	Задачи периода:	Количество часов
	сентябрь	Диагностика после летнего отпускного периода, отбор детей по показаниям, работа с родителями.	4
Подготовительный период	сентябрь - ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	42
Основной период	декабрь - февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на	44

		наружном своде стопы).	
Заключительный период	март - май	1. 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). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	42
	май	Диагностика детей.	4
	Всего:		136

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование, сравнение данных предыдущего года обучения.	Таблицы и карты диагностики.
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием фитболов. Игры на	Гимнастические маты, медбол, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют

		профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, мячи-фитболы, ленточная лестница
Октябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	шведская стенка, массажные коврики, массажные дорожки, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантели. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, балансиры.

		плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, массажный ролик для пилатеса
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Релаксация.	Ленточная лестница, веревочная лестница ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
Ноябрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении	массажные дорожки, медбол, веревочная лестница, шведская

	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	стенка, дугообразная лестница
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики	Мячики-ежики, балансиры, расслабляющая музыка.

		плоскостопия. Релаксация.	
Декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, дуообразная лестница, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболом. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, фитболы, веревочная и ленточная лестницы, медболы, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы,	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием	скакалки, шарики, деревянные палки, мелкие игрушки, фитнес лента

	рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	скакалок и фитнес лент. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования. Упражнения на баланс. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, гимнастические палки
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, медбол, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование	Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.

		правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка
Февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Дугообразная лестница, маты, мячи разных размеров
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с	массажные дорожки, медбол, шведская стенка, наклонная доска

		использованием медболов. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.
Март	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной	Проверка осанки.	Массажные дорожки и

	осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для равновесия, расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, гимнастические палки, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи разного диаметра, медбол, фитнес лента, расслабляющая музыка
Апрель	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики	Зеркало, скакалки, мелкие игрушки, массажный мяч

		плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для равновесия, расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на баланс. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, веревочная и ленточная лестница, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении	Массажные дорожки, дугообразная лестница, расслабляющая музыка

	Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	с использованием дугообразной лестницы. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, мелкие игрушки, массажный мяч
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

К показателям эффективности относятся:

- 1) сохранение и укрепление здоровья детей;
- 2) развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- 3) укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- 4) овладение навыком правильной походки;
- 5) развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- 6) умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями.

I. Первичная диагностика детей.

На этом этапе проводится беседа с родителями по следующим вопросам:

- 1) возраст ребенка, условия жизни;
- 2) наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления (исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме);
- 3) перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- 4) активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- 5) желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец стопы самый длинный или первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

III. Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен впереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей обсуждаются с родителями.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия. Занятия проводятся с использованием шведской лестницы, дугообразной лестницы, спортивных гимнастических матов и спортивного инвентаря (гимнастическая палка, бодибар, гантели 1 кг, медбол (утяжеленный мяч), массажный мяч, мяч-ежик, фитнес лента кольцевая с различным сопротивлением, резиновая лента, ролик для пилатеса с шипами, скакалка, массажная дорожка, мяч-фитбол.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях группы «ОСАНКА» дозируется и зависит от:

- 1) подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- 2) продолжительности физических упражнений;
- 3) числа повторений;
- 4) выбора исходных положений;
- 5) темпа движений (на счет 1-4);
- 6) амплитуды движений;
- 7) степени усилия;
- 8) точности;
- 9) сложности;
- 10) ритма;
- 11) количества отвлекающих упражнений;
- 12) эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Педагогические условия реализации 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 доске и наклонной доске, гимнастической палке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, ролики для МФР и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики;
- комплексы восточной гимнастики;
- комплексы детской йоги.

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мячом, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через палку; бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба, выполняя различные задания; по палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения;
- гимнастика и упражнения на растяжку;
- 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;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».

Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.
3. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. Киев 1993. - С. 97
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. М.: Просвещение 1986.-125 с.
6. Глазырина А.Д. Овсянин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2001. – 95 с.
7. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
8. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2010. - 280 с.
9. Филипова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- СПб.: «ДетствоПресс», 2001.- 96 с.
10. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
12. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Осанка» , реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 16 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиям СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Оздоровление и коррекция - комплексный подход, некая система мер. В первую очередь , конечно, движение, разнообразные, в разных плоскостях и проекциях.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CRoVbEgKV5y/	Видео-отчёт
2	Упражнения на баланс.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CRoVbEgKV5y/	Видео-отчёт

			m/p/CRjIABlJh77/	
3	Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CWYBQiGNjYT/	Видео-отчёт
4	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Стопа. Массаж/самомассаж стопы для профилактики и коррективки при вальгусной постановке стоп	6	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CHZHX8KiltG/	Видео-отчёт
5	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CM_Lp8CKUdn/	Видео-отчёт
6	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CGyh9pLiArY/	Видео-отчёт
7	Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/stories/highlights/17892635144391782/	Видео-отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и

электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).