

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 11 п. Садовый общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому направлению развития  
воспитанников»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад №11 п.Садовый»  
Протокол № 5 от 20.05.2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ  
«Детский сад № 11 п.Садовый»  
И.Л.Сергеева  
Приказ № 58 от 20.05.2025г



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Топтыжка»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Уровень: базовый**  
**Возраст обучающихся: 5-6 лет**  
**Срок реализации: 1 год**  
**Количество часов: 36 ч**

**Автор-составитель:**  
**Гладышева А.А.**  
**инструктор по физической культуре**

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	27
2.6. Список литературы.....	30

## ***I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ***

### ***1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топтыжка» (далее Программа) спроектирована с учётом особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 17.12.2021г., регистрационный №66403), действующий до 01.09.2028 г.;
- Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Указ президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МАДОУ «Детский сад № 11п. Садовый».

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 и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г., Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания.

**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 - годичной.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы** – базовый

**Актуальность** программы состоит в том, 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. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 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 в детском саду стали встречаться дети 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: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей 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 закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: 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 в условиях организованных детских коллективов.

#### **Отличительные особенности программы.**

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

#### **Объем и срок освоения программы, режим занятий:**

На весь период обучения запланировано 18 учебных часов в год. Программа рассчитана на 1 год обучения.

На весь период обучения запланировано 36 занятий.

#### **Форма обучения - очная**

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с индивидуальным учебным планом, сформированных в группы воспитанников одного возраста, являющихся основным составом кружка. Состав группы постоянный. В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на

основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

#### **Режим занятий:**

Физкультурные традиционные занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой 8-15 человек, во вторую половину дня, фронтально, продолжительность занятий составляет для детей старшей группы (5-6 лет) – 30 мин.

### **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ 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:**

##### **Обучающие**

- Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики плоскостопия.
- Осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

##### **Развивающие**

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

##### **Воспитательные**

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

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Учебный план**

№п/п месяц	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>Сентябрь</b>	Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение диагностики и тестирования.	2 часа	30 мин	1 ч 30 мин	

	Таблицы и карты диагностики, плантограф. Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.				
<b>Октябрь</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно-проверочное
<b>Ноябрь</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно-проверочное
<b>Декабрь</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно-проверочное
<b>Январь</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно-проверочное

	упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц				
<b>Февраль</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно- проверочное
<b>Март</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Укрепления для расслабления мышц	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно- проверочное
<b>Апрель</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, Укреплению «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно- проверочное
<b>Май</b>	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц	2 часа	12 мин	1 час 48 мин	Контрольно- проверочное



## **Сентябрь (2 часа)**

**1,2 занятие** – проведение диагностики и тестирование. Таблицы и карты диагностики, плантограф. Беседа о значении правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

**3 занятие** - 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. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.

Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики, гимнастические косички, расслабляющая музыка.

**4 занятие** – 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. Игры на формирование правильной осанки

Массажные дорожки, стульчики, гимнастические палки.

## **Октябрь (2 часа)**

**5 занятие** – 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. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановленному дыханию.

Канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, расслабляющая музыка

**6 занятие** – проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.

Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.

**7 занятие** – 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.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка.

**8 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием гимнастических косичек. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата, гимнастической рейки. Релаксация.

Канат, скамейка, дуги, большие и малые кубы, гимнастическая рейка, гимнастический мат

### **Ноябрь (2 часа)**

**9 занятие** – 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.

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

**10 занятие** – 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 наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

Массажные дорожки, мешочек с песком, шведская стенка, наклонная доска.

**11 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленного мяча. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, утяжеленные мячи.

**12 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках 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, скамейки, расслабляющая музыка.

### **Декабрь ( 2 часа)**

**13 занятие** – 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. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

**14 занятие** – 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.

**15 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – 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, кегли, плоские кольца канат расслабляющая музыка.

**16 занятие** – 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, камушки).

**17 занятие** – 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. Игры на формирование правильной осанки. Укрепление мышц образующих свод стопы. Упражнения для расслабления мышц

Массажные дорожки, стульчики, гимнастические палки.

### **Январь (2 часа)**

**18 занятие** – 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. Игры на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.

Канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка.

**19 занятие** – проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Обучение расслаблению мышц лежа на спине

Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (клубочки, бусы)

Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.

**20 занятие** – 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 гимнастических косичек. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, мячи, гимнастические косички, расслабляющая музыка.

### **Февраль (2 часа)**

**21 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и гимнастической рейки. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Скамейка, гимнастическая рейка, дуги, большие и малые кубы, маты, канат.

**22 занятие** – 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 на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.

**23 занятие** – 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 наклонной доски. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска.

**24 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа.

Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Массажные дорожки, утяжеленные мячи.

### **Март (2 часа)**

**25 занятие** – проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков – ежей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц спины, рук и живота. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Мячики – ежики, скамейка, расслабляющая музыка.

**26 занятие** – 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. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

**27 занятие** - проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатов на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Гимнастические маты, расслабляющая музыка.

**28 занятие** - проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Обучение расслаблению мышц лежа на спине

Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, бумага)

### **Апрель (2 часа)**

**29 занятие** - 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, камушки).

**30 занятие** - проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков – ежей. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц спины, рук и живота. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Мячики – ежики, скамейка, расслабляющая музыка.

**31 занятие** – 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. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Релаксация.

Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.

**32 занятие** – 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. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Релаксация.

Гимнастические маты, расслабляющая музыка.

### **Май (2 часа)**

**33 занятие** – проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Обучение расслаблению мышц лежа на спине

Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (клубочки, бусы)

Массажные дорожки, гантели, массажные коврики.

**34 занятие** – 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, камушки). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Релаксация.

Скакалки, стульчики, платочки, камушки.

**35 и 36 занятия** – проведение диагностики и тестирования занимающихся. Таблицы и карты диагностики, плантограф. Упражнения и игры, используемые в программе.

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

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

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

#### **Способы организации воспитанников**

<b>Характеристика способа организации</b>	<b>Достоинства способа организации</b>	<b>Недостатки способа организации</b>
<b>Фронтальный способ</b>		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
<b>Групповой способ</b>		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь,

навыков	возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
<b>Индивидуальный способ</b>		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
<b>Посменный способ</b>		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
<b>Поточный способ</b>		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Обучающие:**

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И. П. ; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т. д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И. П. ; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления

дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

**Развивающие:** Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии. Быть выносливым, сильным, быстрым, спокойным, уравновешенным, уверенным в своих умениях, настойчивым, иметь двигательную память.

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



## **II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Сентябрь	4	15.45 -16.15	Вводное занятие	25 мин	Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение диагностики и тестирования. Таблицы и карты диагностики, плантограф. Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Спортивный зал	Тестирование
2	Сентябрь	11	15.45 -16.15	Диагностическое занятие	25 мин		Спортивный зал	Тестирование
3	Сентябрь	18	15.45 -16.15	Занятие - обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
4	Сентябрь	25	15.45 -16.15	Занятие - закрепление	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
5	Октябрь	2	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Спортивный зал	Наблюдение
6	Октябрь	9	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
7	Октябрь	16	15.45 -16.15	Занятие – закрепление	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
8	Октябрь	23	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
9	Ноябрь	6	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Спортивный зал	Наблюдение
10	Ноябрь	12	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
11	Ноябрь	20	15.45 -16.15	Занятие - обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
12	Ноябрь	27	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное

								Фото отчет
13	Декабрь	4	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Дыхание при выполнении упражнений «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Спортивный зал	Наблюдение
14	Декабрь	11	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
15	Декабрь	18	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
16	Декабрь	25	15.45 -16.15	Занятие - закрепление	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
17	Январь	8	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
18	Январь	15	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Спортивный зал	Наблюдение
19	Январь	22	15.45 -16.15	Занятие-закрепление	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
20	Январь	29	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
21	Февраль	5	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Спортивный зал	Наблюдение
22	Февраль	12	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
23	Февраль	19	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
24	Февраль	26	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фотоотчет
25	Март	5	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота.	Спортивный зал	Наблюдение
26	Март	12	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
27	Март	19	15.45 -16.15	Занятие -	25 мин		Спортивный	Наблюдение

				закрепление		Укрепления для расслабления мышц	зал	
28	Март	26	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
29	Апрель	2	15.45 -16.15	Занятие - обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, Укреплению «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Спортивный зал	Наблюдение
30	Апрель	9	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
31	Апрель	16	15.45 -16.15	Занятие-обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
32	Апрель	23	15.45 -16.15	Контрольное занятие	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
33	Май	7	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Упражнения для расслабления мышц	Спортивный зал	Наблюдение
34	Май	14	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Наблюдение
35	Май	21	15.45 -16.15	Занятие – обучение	25 мин		Спортивный зал	Контрольно-проверочное Фото отчет
36	Май	28	15.45 -16.15	Диагностическое занятие	25 мин		Спортивный зал	Тестирование
Количество учебных недель - 36								
Количество учебных дней - 36								
Количество часов – 18								
Продолжительность каникул – 01.01.2026г. по 11.01.2026 г.								
Начало учебного года - 01.09.2025г.								
Окончание учебного года - 31.05.2026г.								
Сроки проведения мониторинга - с 27.10.2025 г. по 31.10.2025г.; с 25.05.2026г. по 29.05.2026г.								

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям:

- Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ТБ, пожарной безопасности.

2. Оборудование спортивного зала:

	Обеспечение:
Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный, ребро 10 см
	Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
	Обруч большой, диаметр 95—100 см
	Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см
	Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20 см, высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см
	Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	Коврик массажный, 75 x 70 см
	Мяч-фитбол, диаметр 50 см
	Обруч малый, диаметр 50—55 см
Для прыжков	Шнур короткий, длина 75 см
	Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
	Кегли (шт)
Для катания, бросания, ловли	Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	Мяч резиновый, диаметр 10 см
	Шар цветной (фиброластиковый), диаметр 20—25 см
	Дуги, высота 40 см, 50 см
	Гимнастическая стенка
	Гимнастическая скамейка
	Кольцо пластмассовое, диаметр 14 см
Для общеразвивающих упражнений	Лента цветная (короткая), длина 50 см
	Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	Палка гимнастическая короткая
	Ленточные эспандеры
	Балансиры
	Кубики
	Гантели полые детские
	Обручи, диаметр 50—55 см
	Степ-платформы
	Горка наклонная сборная
Для профилактики и коррекции плоскостопия	Ящик с камешками
	Дорожка здоровья
	Дорожка со следочками
	Массажеры роликовые
	Мелкие предметы
	Палочки разных диаметров

	Платочки
	Массажные кочки
	Пластиковые ванны с круповыми наполнителями
	Тренажеры для пальцев ног
Для музыкального сопровождения	Магнитофон
	Бубен
	Методические пособия

**Информационное обеспечение:** ноутбук – 1 шт., съемные носители для информации, средства телекоммуникации (выход в интернет), музыкальный центр.

**Кадровое обеспечение.** Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Топтыжка» реализует инструктор по физической культуре Гладышева Анна Александровна.

Образование - высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура»

Квалификация - высшая квалификационная категория.

Педагогический стаж работы – 15 лет

Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

### ***2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ***

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Топтыжка»: игры, эстафеты, упражнения, тесты и т.д.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, аналитический материал по итогам проведения входного и итогового тестирования, аналитическая справка, диагностическая карта, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование.

### ***2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ***

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

#### **I. Первичная диагностика детей.**

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам: возраст ребенка, условия жизни;

- 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.
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- 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). ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы.
- Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись  $90^0$ ). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская.

Плантаграммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

**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 заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

#### Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1.	Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «кутиная» и др	Вывод
1.												

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

#### Диагностика усвоенных умений и навыков

Старшая группа			
1	Мышечная сила кисти	<b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.	Мальчики: правая рука –3,3 – 7,3 левая

		<p>Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону.</p> <p>Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p>рука – 4,3 – 6,3</p> <p>Девочки:</p> <p>правая рука –3,0 – 4,8</p> <p>левая рука –2,8 – 4,2</p>
2	Силовая выносливость мышц.	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>
3	Проверка	<b>Цель:</b> выявить координационные	Мальчики:



	координации-справа;-слева.	возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	7,0 – 11,0  Девочки: 9,4 – 14,0
4	Функциональная проба Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60
5	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30
<b>Подготовительная к школе группа</b>			
1.	Мышечная сила кисти	<b>Цель:</b> измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8  Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8

		измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	
2.	Силовая выносливость мышц.	<p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p><b>Цель:</b> Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>
3.	Проверка координации - справа; - слева.	<p><b>Цель:</b> выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 40 – 60</p> <p>Девочки: 50 – 60</p>
4.	Функциональная проба Проба	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и	Мальчики и девочки: 16 – 60

	Штанге	выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	
5.	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30

#### *Метод педагогического наблюдения.*

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

#### *Тестирование.*

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

### **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛЫ**

Особенности организации образовательного процесса – очно.

#### ***Методы и формы организации занятий:***

	<b>Методы обучения</b>	<b>Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его</b>	<b>Цель</b>
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	объяснение; пояснение; указание; напоминание; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу,

		оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция;	раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практически й метод	повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

### **Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий**

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве 12-15 человек.

Формы организации учебного занятия: групповая форма, групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-проверочные, соревнования, индивидуальные занятия.

### **Педагогические технологии:**

здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения

### **Алгоритм учебного занятия (наиболее часто используемый)**

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

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- 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.

### **Структура занятий.**

#### ***Вводная часть:***

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

#### ***Основная часть:***

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

*ОРУ* - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

*ОВД* упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

*ИГРЫ* - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

***Заключительная часть:***

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, подвижные игры, хороводы, несложные игровые задания, дыхательные упражнения, релаксация.

**Используются следующие средства:**

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

***2.6 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.

8. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
9. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
12. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
13. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
14. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
15. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
18. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
19. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсяник - М.: Айрис- пресс, 2001. – 144 с.
20. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет, / Л. И. Пензулаева – М.: Владос, 2003.