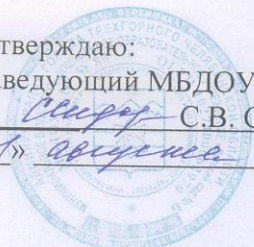


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 20 17 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДС № 8»
Сидоренко С.В. Сидоренко
«31» августа 20 17 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно—спортивной направленности
«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 2 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Михайлова Ольга Павловна,
инструктор по физической культуре

г. Трёхгорный, 2017 г.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

<i>1.Комплекс основных характеристик программы</i>	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8
<i>2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	18
2.6. Список литературы	38

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. В этой связи актуальной становится проблема разработки оздоровительной программы по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей - непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

Актуальность. Становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Здоровейка», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма; а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Отличительные особенности программы.

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

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 2 – 7 лет.

Возрастные особенности развития ребенка - дошкольника: У ребенка 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. За первый год жизни рост ребенка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течение 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, 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 течение 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 возрасте происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком 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 ребенка 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, сведенные плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. 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 создает 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 сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребенка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребенка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

Объём и срок освоения программы: срок реализации программы – 1 год, общее количество учебных занятий в год – 36 часов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Программа реализуется через кружковую работу. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 3 – 4 человек.

Ведущей формой организации обучения является - подгрупповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении

навыков лечебной гимнастики может быть различной. Состав групп постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Программа рассчитана на 1 занятие в неделю с каждой подгруппой (воспитанники младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группы). Длительность каждого занятия - 1 час академического времени (один академический час для детей младшей группы 15 мин., средней группы 20 мин., для воспитанников старшей группы 25 минут, для воспитанников подготовительной к школе группы - 30 минут) во 2 половину дня, время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами спортивно-оздоровительной гимнастики.

Воспитание потребности заниматься систематически и заботиться о красоте своего тела.

Создание оптимального двигательного режима, положительного психологического настроения.

Задачи:

Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

Формировать правильную осанку.

Укреплять мышцы свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма;

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.

Развивать равновесие и координационные способности.

Формировать потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Повышение эмоционального тонуса

Занятия по программе ведутся в следующем направлении:

Оздоровительное:

1. формирование правильной осанки и профилактика нарушения осанки;
2. профилактика плоскостопия;
3. профилактика респираторных заболеваний.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражено в учебном плане и в содержании учебно-тематического плана.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации/контроля
		1 академический час для младшей группы - 15 мин., средняя группа - 20 мин., старшая группа - 25 мин., подготовительная группа - 30 мин.	Всего	Теория	
1.	Профилактика и коррекция нарушения осанки	36ч.	30мин.	35.30 мин.	Выполнение практических заданий
2.	профилактика и коррекция плоскостопия	36ч.	30 мин.	35.30 мин.	Выполнение практических заданий
3.	профилактика респираторных заболеваний	36ч.	30 мин.	35.30 мин.	Отслеживание по медицинским картам

1. Теория – 1.30

3. Практика – 35.30

4. Итого: 36

1.Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение правила безопасности при их выполнении

Практический материал: специальные упражнения в положение, сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них, специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них, самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки, подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

2. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практический материал: самомассаж стоп и голени, специальные упражнения в исходном положении лежа, специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера, специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре, сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком), специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе, игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

3.Профилактика респираторных заболеваний

Теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, направленными на развитие правильного носового дыхания, для чего нужно заботиться о носовом дыхании.

Практический материал: упражнения и игры, направленные на развитие дыхательной мускулатуры, улучшения качества носового дыхания, выполняемые из разных положений тела (стоя, сидя, лежа).

1.4. Планируемые результаты

1. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

2. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

3. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

4. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график по формированию правильной осанки и профилактики нарушения осанки.

№ п/п	мес яц	неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.	сен тяб рь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Стройная спинка	зал	Держать спину прямо
2.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Путешествие по городу	зал	Не задерживать дыхание
3.	окт ябр ь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Предметно- образное	зал	Руки прямые, не сгибать
4.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Мы - туристы	зал	Следить за осанкой
5.	ноя брь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Морское царство	зал	Спина прямая, голову держат прямо
6.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Образно- игровое	зал	Стараться не уронить мешочек
7.	дек абр ь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Полезный фитбол	зал	Следить за дыханием
8.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Палочка- выручалочка	зал	Следить за правильным выполнением упражнений
9.	январь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Веселые гантельки	зал	Руки не сгибать
10		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Мой веселый звонкий мяч	зал	Стараться не ронять мяч
11.	фев рал ь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Льдинки, ветер и мороз	зал	Следить за осанкой, дыхание не задерживать
12.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Народные мотивы	зал	Следить за правильным выполнением

								упражнений
13.	Ма рт	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Конкурс красоты	зал	Следить за осанкой, голова прямо, смотреть перед собой
14.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Карнавал животных	зал	Следить за осанкой в положении сидя
15.	апр ель	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	На морском берегу	зал	Следить за осанкой, дыхание через нос
16.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	В гости к умке	зал	Спина прямая, голову держат прямо
17.	май	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Веселая лесенка	зал	Соблюдать инструкции инструктора на гимнастичес кой стенке
		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Стадион	зал	Держать спину прямо, дыхание через нос, не задерживать

Календарный учебный график по профилактике и коррекции плоскостопия

№ п/ п	меся ц	неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1.	сент ябрь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Наши ножки идут по дорожке	зал	Спина прямая, голову держат прямо

2.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	На дне рождения	зал	Держать равновесие
3.	октя брь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Гибкий носок	зал	Тянуть носок
4.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Балерина	зал	Следить за осанкой, дыхание через нос
5..	нояб рь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	По следам	зал	Держать равновесие, соблюдать инструкции инструктора
6.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Обезьянки	зал	Следить, чтоб упражнение выполнялось обеими стопами
7..	дека брь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Пожарные на учениях	зал	В прыжках приземляться на согнутые ноги
8.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Волшебная скалка	зал	Стараться не уронить мяч
9..	янва рь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Забавы зимушки зимы	зал	Следить строго за приставлени ем носка к пятке
10.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Мой веселый звонкий мяч	зал	Стараться не уронить мяч
11.	февр аль	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Веселые туристы	зал	Следить за амплитудой сгибания и разгибания стоп
12.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Силачи и акробаты	зал	Следить за осанкой, голова прямо, дыхание носовое
13.	март	1-2	30 мин.	группо	60	Машины	зал	При

				вая	мин.	помощники		прокатывани и палки и мяча следить, чтоб прокатывали от пятки до носки
14.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Страус	зал	Следить за амплитудой при круговых движениях стоп
15.	апре ль	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Турпоход	зал	Следить за осанкой из положения сидя
16.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	На арене цирка	зал	Стараться сохранять равновесие
17.	май	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Занятие с элементами аэробики	зал	Следить за правильным выполнением упражнения в процессе ходьбы
18.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.		зал	При прыжках следить за приземление м на согнутые ноги

Календарный учебный график по работе с часто болеющими детьми

№ п/ п	месяц	неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
1.	сентя брь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Малышок открывает сундучок	зал	Следить за правильным носовым дыханием
2.		3-4	30 мин.	группо	60	Путешестви	зал	При

				вая	мин.	е в страну Неболейка		выполнении упражнений дыхание не задерживать
3.	октябрь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Мы не малые ребята, а веселые зверята	зал	Следить за сочетанием дыхания и выполнения упражнений
4.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Веселые туристы	зал	Дыхание не задерживать
5.	ноябрь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Птицы летят	зал	Следить за амплитудой грудной клетки
6.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Мы малыши- крепьши	зал	При беге дыхание через нос
7.	декабрь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Зима пришла	зал	Вдох через нос, ритмичный выдох через рот
8.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	В лес на новогоднюю елку	зал	При ходьбе по скамейке стараться сохранять равновесие
9.	январь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	А на улице зима	зал	Дыхание не задерживать
10.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Льдинки, ветер и мороз	зал	Спокойный вдох через нос, спокойный выдох через рот
11.	февраль	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Дикие звери	зал	Следить за сочетанием дыхания и выполнения упражнений
12.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Паровоз наш едет быстро	зал	Дыхание не задерживать
1	март	1-2	30 мин.	группо	60	Остров	зал	При беге

3.				вая	мин.	здоровья		дыхание через нос
1 4.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Дружные ребята	зал	Глубокий вдох через нос, сильный выдох через рот
1 5.	апрел ь	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	В космос полететь готовы? Значит будем все здоровы	зал	Следить за осанкой
1 6.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Весеннее солнышко	зал	Дыхание не задерживать
1 7.	май	1-2	30 мин.	группо вая	60 мин.	Со спортом дружить, здоровыми быть	зал	Ритмичный вдох. Ритмичный выдох (губы сложить трубочкой)
1 8.		3-4	30 мин.	группо вая	60 мин.	Цветочное царство	зал	При прыжках приземляться на полусогнуты е ноги

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Шведская стенка
2. Ковер или индивидуальные коврики
3. Массажные дорожки
4. Приставные лесенки, доски
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
7. Гимнастические мячи («хопы»)
8. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
9. Гимнастические палки
10. Обручи
11. Массажеры для ног
12. Мешочки с песком

13. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
14. Веревки
15. Дорожки со следочками
16. Резиновые кольца для кистей рук.

2. Информационное обеспечение:

1. Магнитофон
2. Аудиокассеты, CD-диски.

3. Кадровое обеспечение:

Михайлова Ольга Павловна – инструктор по физической культуре.
ГОУ СПО «Саткинское медицинское училище», г. Сатка

Квалификация: медицинская сестра

По специальности: «Сестринское дело»

Сертификат специалиста: «Сестринское дело в педиатрии»

Сертификат специалиста: «Медицинский массаж»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры»

Квалификация: Специалист по адаптивной физической культуре

По специальности: «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

Бюджетное учреждение высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет»

Региональный методический Центр дополнительного профессионального образования

Повышение квалификации по программе: «Современные педагогические технологии развития детей в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

2.3. *Формы аттестации*

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 2 раза в год (сентябрь и май) проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

1. Визуальный внешний осмотр ребенка и стопы
2. Плантография

Кроме того, родители и воспитатели ДООУ знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «здоровейка» на коллективных просмотрах и в дни открытых дверей, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

2.4. Оценочные материалы

Тест на выявление нарушений осанки.

Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей требует не только статистического, но и динамического исследования (стоя и при ходьбе).

Характерные черты нормальной осанки у детей дошкольного возраста: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен вперед, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Порядок проведения обследования:

1. Осмотр в фас, руки вдоль туловища; определяется:
 - форма ног (нормальная, О-образная или Х-образная);
 - положение головы, шеи;
 - симметрия плеч;
 - равенство треугольников талии (просвет треугольной формы между внутренней поверхностью рук и туловища, с вершиной треугольника на уровне талии);
 - деформация грудной клетки;
 - симметрия бедер.
2. Осмотр сбоку (в прежней позе) определяется:
 - форма грудной клетки;
 - форма живота;
 - форма спины;
 - выступление лопаток.
3. Осмотр со спины (поза сохраняется); определяется:
 - симметрия лопаток;
 - равенство треугольников талии;
 - форма позвоночника;
 - форма ног;
 - ось пяток (вальгусная или нет).

В конце обследования ребенку предлагается сделать несколько шагов для выявления возможных нарушений походки (см. приложение).

С помощью данного теста оценка осанки проводится по следующим градациям:

1. Нормальная осанка для данного возраста – отрицательные ответы на все вопросы.

2. Некоторые отклонения в осанке – положительные ответы на один или несколько вопросов от номера 3 до 7 включительно. Дети с этими отклонениями подлежат наблюдению врача образовательного учреждения, поликлиники.

3. Значительные нарушения осанки – положительные ответы на вопросы (один или несколько). Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию ортопеда.

Тест на выявление истинного сколиоза

К истинному сколиозу относится только тот сколиоз, который сопровождается торсией. Торсия – поворот позвоночника относительно собственной вертикальной оси, при котором остистые отростки позвоночника уклоняются в ту или иную сторону от срединной плоскости, образуя выпуклость, видимую при наклоне туловища.

Основным приемом для выявления истинного структурного сколиоза считается осмотр со сгибанием позвоночника и наклоном туловища вперед. Наклон туловища производится медленно, при этом руки свободно свисают вниз, ноги выпрямлены. При наличии сколиоза определяется асимметричное реберное выбухание в грудном отделе и мышечный валик в поясничном отделе. Для более точного выявления торсии позвоночника осмотр следует проводить в двух положениях: сзади и спереди.

При осмотре сзади, наклоняя туловище ребенка от себя, можно выявить торсию груднопоясничного и поясничного отделов.

При осмотре спереди, наклоняя туловище ребенка к себе, можно выявить торсию верхнегрудного и грудного отделов.

Данное тестовое обследование проводится фельдшером дошкольного учреждения, школы, поликлиники.

Тест на выявление плоскостопия

Плоскостопие у детей может быть врожденным и приобретенным, причем последнее выявляется значительно чаще. Для раннего выявления плоскостопия и своевременного проведения корригирующих мероприятий необходим профилактический осмотр сводов стопы у дошкольников и школьников; не только визуальный, но и с применением плантографии (отпечатков стоп). Для массовых обследований дошкольников и школьников наиболее удобна плантография в скрининг-модификации по методике А.В. Сидоровой (с оценкой плантограммы по методике В.А. Яralова-Яralянца).

Описание плантографа. На деревянную рамку высотой 2 см и размером 40×40 см натянута полотно и поверх него – полиэтиленовая пленка. Полотно снизу смачивается чернилами, разведенными водой (1:1) с помощью ватного тампона. На пол под окрашенную сторону плантографа кладется лист чистой бумаги.

Порядок проведения обследования

Для получения отпечатков стоп у дошкольников и младших школьников дети ставят одну ногу на полиэтиленовую пленку плантографа, затем приставляют другую ногу.

Обследуемый становится обеими ногами или поочередно, то одной, то другой ногой на середину полиэтиленовой пленки. Окрашенная ткань прогибается, соприкасается в местах давления стоп с бумагой, и остается на ней отпечатки стоп – плантограмму.

При получении отпечатков стоп необходимо следить, чтобы обследуемый стоял на двух ногах с равномерной нагрузкой. При раздельном получении отпечатков одна нога ставится на середину плантографа, другая – рядом с плантографом на пол. Для получения четкого отпечатка пальцев ноги медицинскому работнику необходимо при исследовании слегка прижать рукой к полу пальцы ног обследуемого ребенка.

Оценка плантограммы. Заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке.

Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает линии – стопа нормальная. Если первая линия внутри него – стопа уплощенная (что является вариантом нормального формирования свода стопы до 4 лет), если обе линии расположены внутри контура отпечатка стопы, – стопа плоская.

Дети с уплощенной и плоской стопой должны быть направлены на консультацию к ортопеду.

Данное обследование и оценку плантограммы проводит медицинская сестра/фельдшер дошкольного учреждения.

Анализ изменений заболеваемости часто болеющих детей проводится медицинскими работниками.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса: очно

Программа реализуется через кружковую работу. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве 2 – 3 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков лечебной гимнастики может быть различной. Состав групп постоянный.

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, игровой.

Формы организации образовательного процесса:

групповая.

Формы организации учебного занятия:

Беседа, практическое занятие, игра.

Педагогические технологии:

Технология группового обучения по профилактике и коррекции нарушения осанки, по профилактике и коррекции плоскостопия, по профилактике респираторных заболеваний.

Дидактические материалы:

Карты, схемы, картинки, инвентарь, упражнения.

Алгоритм учебного занятия

период		Задачи периода
	сентябрь	Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья
подготовительный	Октябрь-ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к занятиям 2. Обучения навыкам принимать и фиксировать правильную осанку 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата 5. Развитие силы мышц 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе 7. Обучению правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы
Основной	Декабрь-февраль	<ol style="list-style-type: none"> 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 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы 5. Развитие силы стопы
заключительный	Март-май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски 2. Развитие силовой и общей выносливости 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

План работы по формированию правильной осанки и профилактики нарушения осанки для детей.

Месяц	Цели и задачи	№ занятия	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1,2	Диагностика детей, отбор по показаниям здоровья детей	Медицинские карты плантограф, участие медсестры и врача
	Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	3	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, расслабляющая музыка

	<p>Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.</p>	4	<p>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.</p>	<p>массажные дорожки, стульчики. Гимнастические палки</p>
октябрь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	5	<p>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. Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц</p>	6	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения, стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.</p>	7	<p>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.</p>	<p>Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка</p>
	<p>Формирование</p>	8	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж</p>	<p>канат,</p>

	<p>правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>		<p>в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков.</p>	<p>скамейки, дуги,</p>
ноябрь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	9	<p>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.</p>	<p>Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	10	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>массажные дорожки, мешочки с песком, наклонная доска</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	11	<p>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.</p>	<p>массажные дорожки, утяжеленные мячи.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.</p>	12	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы, сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляю</p>

	Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.		Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	щая музыка.
декабрь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	13	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	14	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием фитболов. Обучение группировке перекатам на спине. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	15	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием фитболов. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка

	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.</p>	16	<p>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). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.</p>	<p>скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов</p>
январь	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	17	<p>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.</p>	<p>массажные дорожки, стульчики, Гимнастические палки</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышцеобразующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	18	<p>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. Обучение восстановительному дыханию.</p>	<p>канат, обручи, массажные коврики, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	19	<p>Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения, стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.</p>	<p>Массажные дорожки, гантельки, массажные коврики.</p>

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	20	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 жгутиков. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, жгутики, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	21	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	скамейки, дуги, канат.
февраль	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	22	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. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	23	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мешочки с песком.

	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	24	<p>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.</p>	<p>массажные дорожки, утяжеленные мячи.</p>
март	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц</p>	25	<p>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.</p>	<p>Мячики-ежики, скамейки, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.</p>	26	<p>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.</p>	<p>Массажные дорожки и коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.</p>
	<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.</p>	27	<p>Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Закрепление обучения группировке перекатам на спине. Упражнения с использованием фитболов.</p>	<p>гимнастические маты, расслабляющая музыка, фитболы</p>

	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	28	Укреплять мышечный аппарат стопы с помощью самомассажа. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.	Гимнастические палки
апрель	Закреплять понятие о формировании правильной осанки и профилактики плоскостопия закрепление обучению растягивания мышц, укреплению «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	29	Закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих позвоночник, стопу. Развивать внимание, быстроту реакции.	Гимнастические палки, обручи.
		30	Способствовать исправлению деформации стоп ног, укреплять дыхательную мускулатуру. Воспитывать навыки правильной осанки.	Гантели, ребристые доски, канат, гимнастическая скамейка
		31	Закреплять умение выполнять статические упражнения. Закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих осанку и стопу. Развивать внимание, координацию движений.	Скакалки, платочки.
		32	Продолжать развивать гибкость позвоночника, Закреплять навык правильного выполнения массажа.	Массажные дорожки, ребристая доска, скакалки.
май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для	33	Продолжать развивать гибкость позвоночника, Закреплять навык правильного выполнения массажа.	Массажные дорожки, ребристая доска, наклонная доска, гимнастическая стенка

	расслабления мышц	34	Продолжать формировать правильную осанку. Продолжать развивать гибкость позвоночника. Закреплять знания детей об упражнениях развивающих и укрепляющих осанку и стопу.	Гантели, ребристые доски, канат, массажные дорожки
	Исследование физического развития и здоровья детей.	35,36	Проведение диагностики занимающихся.	плантограф, участие медсестры и врача.

План работы по профилактике и коррекции плоскостопия

мес яц	цель	№ заня тия	Содержание занятия	Оборудов ание и инвентар ь
сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	1,2	Проведение диагностики, отбор детей по показаниям здоровья	Медицинские карты, плантограф, участие медсестры и врача
	Укреплять мышцы стопы и голени.	3	ходьба и бег на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить детей правильно и последовательно массировать стопы ног. Упражнять в умении выполнять задания в положении лежа на полу.	Массажные дорожки, кубики, гимнастические палки
	упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	4	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Упражнения с предметами: катание палки, мяча	Массажные дорожки Гимнастические палки, мячи

октябрь	учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место;	5,6	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Обучение самомассажу стоп. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.	Массажные дорожки, мелкие предметы (карандаши)
	Укреплять мышцы стопы и голени.	7	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Обучение самомассажу стоп. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с платочками и дорожками.	Массажные дорожки, платочки
		8	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Самомассаж стоп. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с мелкими предметами.	Массажные дорожки, мелкие предметы (карандаши)
ноябрь	учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп.	9	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Самомассаж стоп. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: на скамье, упражнять в ходьбе «гусиным шагом»;	Массажные дорожки, скамья, Гимнастическая палка
		10	ходьба по массажным дорожкам, по деревянному бруску, по канату, по ребристой доске, по скамейке, по середине присесть, на четвереньках по скамейке с мешком на спине.	Массажные дорожки, скамья, деревянный брус, мешочек, ребристая доска
		11	ходьба спиной вперед, на внешней стороне стопы подпрыгивание до предмета, упражнения, сидя на скамейке с палкой, учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; упражнять в сведении и разведении пяток.	Скамья, гимнастическая палка
		12	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой	Мелкие предметы

			галоп. Самомассаж стоп. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с мелкими предметами и бумагой (сминание). Упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно).	, бумага Массажные дорожки
декабрь	Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы	13	упражнять ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком.	Канат, гимнастическая палка
		14	закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». Закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета. Перекаты с пяток на носки.	мяч
		15	упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке и ребристой доске. Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г; упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании;	Гимнастическая скамья, ребристая доска
		16	Ходьба по канату на носках, упражнения без предметов. Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место; упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;	Карандаши, канат
январь		17	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов, Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком, обучение ходьбе по намеченной линии с приставлением пятки к носку; Упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; ходьба по ребристой доске.	обруч
		18	Имитация ходьбы лыжника, конькобежец,	Мяч,

			упражнения с мячом, закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу.	платок
		19	Ходьба с мячом На носках (мяч вверх), на пятках (мяч вниз) на внешней стороне (мяч вперед), мяч зажат между колен, совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Мяч, карандаш и
		20	Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом гимнастической скамейке (прямо и боком). Учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на наружные края стоп; упражнения сидя и лежа на спине.	Гимнастическая скамья
февраль	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.	21	Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке, закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости. Упражнения с гимнастической палкой	Гимнастические палки
		22	Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде, Закрепить умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета; упражнять в умении удерживать равновесие. Изучение общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков».	Массажные дорожки
		23	Ходьба скрестным шагом, выпады, с движением рук, с носка на пятку, изучение общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка».	Массажные дорожки
		24	Повороты на месте, перекаты на носках, на пятках, пролезание в обруч, ходьба в полуприсяде, изучение общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием».	Массажные дорожки

март	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц.	25	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках, упражнения с предметами: катание палки, мяча. совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом.	Гимнастическая палка, мяч, канат
		26	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности	Мелкие предметы
		27	Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности;	Мелкие предметы
		28	Учить перепрыгивать через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; отработать ходьбу с постановкой ноги с носка на всю ступню; закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; сохранять равновесие	Гимнастическая скамья, мелкие предметы
апрель	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развивать координацию движений.	29	Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы и с перекатом на носок; закреплять умение ходить по гимнастической палке; продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с пособиями сидя на стуле.	Гимнастическая палка
		30	Совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком; отработать общеразвивающие упражнения: «Эквилибристы», «Цыплята»;	
		31	Упражнять детей в ходьбе по бруску, отработать общеразвивающие упражнения: «Лыжные тренировки», «Разминка»;	Гимнастический брусок
		32	Выполнять упражнения с бруском. В подвижной игре «Страус» уметь собирать камешки стопами ног и приподнимая их.	Мелкие камушки
май	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы	33	Закрепить ходьбу на носках с высоким подниманием бедра и ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения в процессе ходьбы.	
		34	Закрепить общеразвивающие упражнения	Мяч,

			из положения сидя; закрепить умения легко ходить, бегать и прыгать с различными предметами.	гантели
		35	Совершенствовать умение выполнять повороты голени внутрь и наружу; совершенствовать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках);	
		36	Закреплять общеразвивающие упражнения их различных положений (сидя, стоя, лежа) с предметами и без.	Гимнастическая палка, гантели

План работы с часто болеющими детьми

месяц	Программное содержание	Материалы и оборудование	Методы и приемы
сентябрь	Обучить выполнению самомассажа и дыхательной гимнастики. Улучшить функции дыхания. Обучить правильному носовому дыханию. Формировать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений. Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям.	Стульчики, воздушные шарик, мячи среднего размера по числу детей.	Обучение самомассажу и дыхательной гимнастики. Различные виды ходьбы, бега. Дыхательные упражнения «Часики», «Лови комара», «Помаши крыльями как петух», «Высокие и низкие деревья», «Дровосек», «Кошечка», надувание воздушных шариков, «Игра в мяч». Игра «По ровненькой дорожке», «Бабочка»
октябрь	Продолжать учить выполнять элементарный самомассаж. Тренировать правильное носовое дыхание. Развивать навыки рациональных сочетаний дыхания и движений. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.	Ребристая доска, канат, фишки ориентиры.	Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики. Ходьба в колонне, с высоким подниманием коленей, прыжки на 2-х ногах, легкий бег. Дыхательные упражнения «Часики», «Петушок», «Дудочка», «Каша кипит», «Паровозик», «Веселый мячик», «Гуси». Игра «Мы осенние листочки». Ходьба по ребристой доске, между предметами

ноябрь	<p>Обучать новому комплексу самомассажа. Улучшать подвижность грудной клетки. Тренировать правильное носовое дыхание, укреплять мышцы лица. Укреплять своды стопы. Воспитывать умение согласованно действовать в коллективе.</p>	<p>Фишки – ориентиры, бумажные листки, ленточки, обручи малого диаметра, мешочки с песком по числу детей в группе, массажеры для стоп, массажные коврики.</p>	<p>Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2. Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе, между предметами. Легкий бег под музыку. Дыхательные и ОРУ «К плечам», «Ворона», «Жук летит», «Аист», «Журавль», «Коршун», «Потянись», «Спрятались», сдувание листков с поверхности, «Подуй на свои листочки». Игра «Веселая карусель», «Попади в обруч». Упражнения на массажерах для ног, ходьба по массажным коврикам.</p>
декабрь	<p>расширять знания о профилактике простудных заболеваний. Разучить новый комплекс дыхательной гимнастики. Формировать ритмичный выдох. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц. Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.</p>	<p>Ленточки по числу детей для п/и, гимнастическая скамейка.</p>	<p>Построение в колонну. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Легкий бег. Дыхательные упражнения: «Часики», «Петушок», «Гномики проснулись», «Гномики делают зарядку», «Паровозик», «Деревья качаются», «Дровосек», «Каша кипит», «Водокачка», «Самовар», «Дуем на иголки», «ловим снежинки»,. Игра «Ловишки с ленточкой». Ходьба по гимнастической скамейке.</p>

январь	<p>Продолжать учить дышать через нос, укреплять диафрагму легких. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, положительный эмоциональный настрой к себе и окружающим.</p>	<p>Воздушные шарики, массажные коврики.</p>	<p>Упражнения в ходьбе с выполнением движений рук по команде. Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки. Бег. «Найди и покажи свой носик», «Помоги носику собраться на прогулку», «Носик гуляет», «Носик балуется», «Носик нюхает приятный запах», «Носик поет песенку», «Погреем носик», «Носик возвращается домой». Игра «Кто быстрее?» Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба на высоких четвереньках «Слоники», по массажным коврикам.</p>
февраль	<p>Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания. Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении дыхательных упражнений. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>Кусочки ваты, скатанные в шарики по числу детей, мыльные пузыри, гимнастические палки, воздушные шарики, массажные коврики, игрушка.</p>	<p>Ходьба в колонне. Бег с ускорением и замедлением. Комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №2. Дыхательные упражнения: «Птицы кричат», « В лесу», «волки воют», «Бревно пилить», «Вырастим большими», «Сердитый ежик», «зайцы прыгают», «Ватные шарики», «Медвежата», надувание мыльных пузырей. Профилактика плоскостопия (упражнение с гимнастической палкой). Игра «Чей шарик быстрее?», «Найди и промолчи». Ходьба по массажным коврикам.</p>

март	<p>Учить правильному дыханию при выполнении упражнений.</p> <p>Обучить новому комплексу самомассажа и дыхательной гимнастики. Способствовать увеличению силы дыхательных мышц. Развивать мышечную силу и координационные способности.</p> <p>Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи среднего размера по числу детей, мыльные пузыри, «Вертушки», стойки, гимнастическая палка, дорожки здоровья.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Обычная ходьба, с высоким подниманием коленей. Бег «Самолетки».</p> <p>Комплекс точечного массажа №3. Дыхательные упражнения: произношение звуков и слогов на выдохе, «Косец», «Маленькие – большие», «Сдуть листок бумаги», «Часы», «Семафор», «Летят мячи», «Трубач», «Вертушки», надувание мыльных пузырей.</p> <p>Подлезание под скамейку, подтягивание на руках вдоль скамейки.</p> <p>Игра «Лягушки и цапля».</p> <p>Перешагивание через палку на высоте 30 см.</p> <p>Ходьба по дорожкам здоровья.</p>
апрель	<p>Продолжать учить выполнять правильно самомассаж и дыхательную гимнастику.</p> <p>Содействовать профилактике плоскостопия. Развивать и совершенствовать органы дыхания.</p> <p>Воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням.</p>	<p>Мыльные пузыри, вертушки, массажеры, гимнастические палки, дорожки здоровья.</p>	<p>Построение в шеренгу, в круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления.</p> <p>Комплекс самомассажа №3.</p> <p>Дыхательные упражнения «Потягушки», «Пузырики», «Говорилка», «Самолетик», «ракета», «Нососик», «Пружинка», «мотор гудит», «Регулировщик», «ракета летит», «Вертушки», надувание мыльных пузырей.</p> <p>Упражнения с массажерами для ног, гимнастическими палками.</p> <p>Ходьба по дорожкам здоровья.</p>

Способствовать увеличению силы дыхательных мышц.
 Формировать глубокий ритмичный вдох и выдох.
 Укреплять мышцы лица.
 Тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки.
 Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Стаканы с водой и трубочками по числу детей.
 Воздушные шарики.
 Маска «Щука» для подвижной игры. 2 стойки с воздушным шариком.
 Ребристая доска, кубики 10-12 штук.
 Косички 8 штук.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба «Лисички», «Мишка», «Петушок». Оздоровительный бег. Дыхательные упражнения: «Дует ветерок», «Коровка», «Цветок распускается», «Аист», «Пчелка», «Вертолет», «Грибок», «Хлопушка», «Бульканье», надувание воздушных шариков, звуковые дыхательные упражнения «Тракторист», «Стрельба», «Фейерверк».
 Игра «Караси и щука», «Подпрыгни и подуй».
 Ходьба по ребристой доске, змейкой между кубиками, прыжки через косички.

2.6. Список литературы

1. Адашкявичене А.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». - М.: Просвещение, 1992г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М.: 1993г.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М.: 1987г.
5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008 г.
6. Гаврючина Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. - М.: «ТЦ Сфера», 2007.
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
8. Епифанова В.Н. Лечебная физическая культура, «Медицина», 1987г
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: «Просвещение», 2005г.
10. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.: «Просвещение», 2005г.
11. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». - М.: Линка-Пресс, 2000.
12. Кудрявцев В.Т., Нестерюк Т.Р. «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет». - М.: Просвещение, 1999г.
13. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, - СПб, «Детство-пресс», 2006.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: «Мозаика-Синтез», 2000.
15. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
16. Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г., Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата. - Чебоксары, 2004г.
17. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. - М., «Гном и Д.», 2008
19. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.