КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДЕТСКИЙ САД № 113

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 29.05.19

Утверждаю
Заведующий МАДОУ д/с № 113
_____ Н.В.Арчинова
Приказ от 29.05.19 № 83-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Вид программы: самостоятельно-разработанная
Срок реализации программы: 9 мес.
Возраст: 5-7 лет
Составитель программы: инструктор по ФК – Исмаилова А.

2019 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196;
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования;
- Примерными требованиями к программам дополнительного образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

В настоящее время проблема профилактики и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено прежде всего наличием большого числа дошкольников (84,9%) с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

В процессе организации работы профилактической направленности в условиях ДОУ особое внимание необходимо уделять профилактике нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефектов осанки, плоскостопия), поскольку среди функциональных отклонений они имеют наибольший удельный вес.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной

активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Формы и режим занятий

- кружковая;
- периодичность – 1 раз в неделю, во второй половине;
- продолжительность – до 30 минут

Объем программы - 35 часов

Возраст обучающихся - 5-7 лет.

Формы обучения – очная

Срок освоения программы – 9 мес.

1.2. Цель и задачи программы:

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка.
- осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
- повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
- составлять рекомендации по профилактике и лечению плоскостопия

1.3.Содержание программы

Учебный план

Тема	Количество занятий
диагностика	4
«Наши ножки идут по дорожке».	2
«На дне рождения»	1
«Гибкий носок»	2
«Балерина»	2
«По следам»	2
«Обезьянки»	1
«Пожарные на учении»	2
« Волшебная скакалка»	1
«Забавы зимушки зимы»	2
«Мой весёлый звонкий мяч»	1
«Весёлые туристы»	2
«Силачи и акробаты»	2
«Мамины помощники»	1
«Страус»	1
«Турпоход»	1
«На арене цирка»	2

Образно – игровое занятие.	3
Занятие с элементами аэробики	3
Итого:	35

Содержание программы

№ п/п	Тема. Пособия.	Цели и задачи	Содержание занятия	Литература.
1-3	«Наши ножки идут по дорожке». Скамейка, шнурок-косичка.	Развитие координации движений, сил мышц спины, ног, стопы.	1. Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - упражнение «Забавный медвежонок»: И.п.- стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте, вперёд-назад, вправо-влево, кружась на месте вправо-влево. 2. Бег: - по ограниченной плоскости; - «змейкой»; - по кругу. 3. Упражнения, сидя или лёжа: - оттянув стопу, сгибать и разгибать пальцы ног до предела, - взяв стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы ног до предела 4. Равновесие: - стоя на одной ноге, на другой держать косичку. 5. Лазание по скамейке. 6.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ)
4-5	«На дне рождения» Скамейка, стульчики.	Развитие равновесия, сил мышц спины, ног, стопы.	1. . Ходьба: - на носках с различным расположением рук; - на пятках с различным расположением рук; - в полу приседе; - упражнение «Танцующий верблюд»: И.п.- стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочерёдным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). 2. Бег: - с захлёстом голени назад; - подскоками. 3. Упражнения на стуле или скамейке: - сгибание и разгибание стоп; - сжимание и разжимание пальцев; - круговые движения стопами по максимальной окружности в обе стороны. -поворот стоп подошвами внутрь. 4. Равновесие: - ходить по скамейке на носках, разведя руки в стороны; - ходить по скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны. 5. Прыжки из круга в круг	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

6-8	«Гибкий носок» Мячи по количеству детей, скамейка, кубики.	Профилактика плоскостопия, развитие умения сохранять равновесие на ограниченной плоскости.	1.Ходьба: - скрёстным шагом; - выпадами: -с движениями рук в различных направлениях: - с носка: - упражнение: «Смеющийся сурок» И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 полуприсед на носках, улыбнуться: 3-4 – и.п. 2.Бег: - галоп боком; - по диагонали; - противоходом; - «змейкой». 3. Упражнения, сидя на стуле: - захват и удержание подошвами округлого предмета (мячика, кегли и т.д.). Сжимание резинового мячика подошвами; - катание подошвами округлого предмета; - попеременные удары носками и пятками в пол. 4. Равновесие:- делать шаги по скамейке с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вперёд, за голову; - ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием попеременно на правое и на левое колено и с разведением рук в стороны. 5. Прыжки через косички на одной ноге. 6. Игра сидя «Делим тортик» - разложить кубики красиво, захватывая стопами.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
9-10	«Балерина» Палка для прыжков, пуговицы, маленькие кубики, каштаны, жёлуди, скамейка, платочки.	Развитие координации, внимания, прыгучести.	1. Ходьба: - приставной шаг (лицом, руки на поясе, боком, руки за спину); - на носках (руки медленно поднимать в верх на четыре шага и опускать вниз на четыре шага). 2. Бег: - в чередовании быстро-медлено; - прыжками через палку. 3. Упражнения, сидя на стуле: - захват подъем с пола мелких предметов (прямыми и скрещенными ногами); - собирание пальцами ног ткани, лежащей на полу. 4. Равновесие: -ходить по кромке перевёрнутой скамейки. Взрослый помогает, поддерживая ребёнка за руку; - ходить по кромке перевёрнутой скамейки приставным шагом. Взрослый помогает, поддерживая ребёнка за руку. 5. Лазание по скамейке. 6. Прыжки через канат справа и слева на двух ногах. 7. Игра «Донеси платочек» - дети садятся на стулья в одном конце зала. У каждого ребёнка под ногами платочек. Нужно захватить пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

			повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто быстрее донесёт платочек, ни разу не уронив.	
11-12	«По следам» Канат, кегли, массирующий коврик, скамейка, мешочки с писком по количеству детей.	Развитие внимательности, равновесия, правильной осанки.	1. Ходьба: - по канату; - «змейкой» (установить кегли в ряд на расстоянии 1м друг от друга. Дети, держась за пояс впереди стоящих и образуя змейку, обходят кегли, стараясь их не задеть). - по массирующим коврикам; - по дорожкам с отпечатками стоп. 2. Бег: - в чередовании с ходьбой; - «по-обезьяньи». 3. Упражнения для ног: - встать прямо, ноги вместе, руки опустить. Быстро поднять прямую ногу и хлопнуть руками под ней. Повторить поочерёдно для каждой ноги. - встать прямо, ноги вместе, руки опустить и сцепить перед собой. Слегка наклоняясь вперёд, перешагнуть через руки. Повторить в среднем темпе несколько раз для каждой ноги. 4. Равновесие: - ходить по скамейке с ограниченной поверхностью, посередине присесть. 5. Лазание на четвереньках по скамейке с мешком на спине. 6. Прыжки «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места). 7. Игра «Пройди – не ошибись» - дети проходят по линии, начерченную мелом на полу, ставят пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
13-14	«Обезьянки» Гимнастические палки по количеству детей, стулья, верёвка-косичка, коврик с отпечатками ладоней и стоп, предметы разной высоты.	Развитие равновесия, сил мышц спины, ног, стопы.	1. Ходьба: - через палки; - спиной вперёд; - «по-обезьяньи» на внешней стороне стопы. 2. Бег: - с подпрыгиванием до предмета; - галоп. 3. Упражнения с палкой: - стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать за концы горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперёд и назад. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук; - сидя на стуле, одной ногой придерживать палку снизу, другой – сверху и стараться приподнять её. 4. . Равновесие: - стоя на одной ноге, на другой держать косичку. 5. Лазание на четвереньках, с опорой на ладони и ступни. 6. Прыжки «Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты, толчком двух ног с места). 7. Игра «Великан и карлик» - «великаны»	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

			ходят, приподнимаясь на носочках как можно выше, «карлики» передвигаются, присев на корточках.	
15-16	«Пожарные на учении» Предметы разной высоты, гимнастические палки по количеству детей, скамейка, обруч.	Развитие координации, внимания, прыгучести, пластики.	1. Ходьба: - повороты на месте; - перекатом; - на носках, на пятках; - в полуприседе. 2. Бег: - с подскоками; - с перепрыгиванием через предметы; - галопом; - на скорость. 3. Упражнения с полкой: - сидя на полу, держать палку за концы. Переносить поочерёдно ноги через палку, а затем возвращаться в и.п., перенося ноги назад; - лечь на спину, держать палку в вытянутых руках перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в и.п. 4. Равновесие: - ходьба по ограниченной плоскости с приседанием и касанием носком ноги пола. 5. Пролезание в обруч лицом, боком. Лазание по шведской стенке, переходя на другие пролёты по диагонали. 6. Прыжки с разбега через планку. 7.Игра- загадка «Солнце». *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдёт и всех разбудит.* И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
17-19	« Волшебная скакалка» Канат, скакалки по количеству детей, большая скакалка, верёвка, с привязанным на конце мешочком.	Укрепление мышц ног, стопы. Развитие внимательности, ловкости.	1. Ходьба: - по канату; - на носках, руки вверх; - широким шагом; - выпадами. 2. Бег: - врассыпную; - с доставанием предмета; - с ускорением по диагонали. 3. Упражнения со скакалкой: - держа скакалку впереди себя, перешагивать через неё. Затем вращательным движением кистей, не прягая рук, перекидывать скакалку через голову вперёд и опять перешагивать; - держа скакалку сзади, пробежать 4-6 шагов, остановиться и, перекинув скакалку вперёд через голову, перешагнуть через неё. Повторить несколько раз; - держа скакалку впереди себя, перепрыгнуть несколько раз через неё обеими ногами вперёд и назад. 4. Равновесие: - ходьба по скамейке, по середине пролезать в обруч. 5. Прыжки через большую скакалку «Часы пробили ровно …». 6. Игра «Резвый мешочек» - играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает верёвку с небольшим грузом (мешочком, наполненным	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

			песком) на конце. Дети следят за верёвкой и при её приближении стараются перепрыгнуть через неё.	
20-21	«Забавы зимушки зимы» Резиновые мячи диаметром 8-12см, гимнастические перегородки.	Укрепление мышц ног, стопы, живота. Развитие ловкости.	1. Ходьба: - имитация ходьбы конькобежца (встать прямо, ноги на ширине плеч, руки заложены за спину. Сгибая попеременно правую и левую ноги, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны); - имитация ходьбы лыжника (выполнять широкие шаги, сгибая впереди стоящую ногу, делая выпад, и поочерёдно вынося руки вперёд). 2. Бег: - с высоким подниманием бедра; - с захлёстом голени назад; 3. Упражнения с мячом: - и.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами: а) катать мяч вперёд-назад двумя стопами вместе и поочерёдно; б) катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочерёдно; в) круговыми движениями двух стоп вместе и поочерёдно вращать мяч вправо и влево; - и.п. – лёжа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 – и.п. 4. Равновесие:- бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке. 5. Прыжки через гимнастические перегородки. 6. Игра «Футболисты» - двое детей становятся друг против друга в 20 шагах. Позади каждого на расстоянии 1м устанавливаются «ворота» шириной 1,5м. Один из игроков должен забросить мяч в ворота противника, ведя его то правой, то левой ногой.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
22-24	«Мой весёлый звонкий мяч» Резиновые мячи диаметром 8-12см, кегли, скамейка, стулья по количеству детей.	Укрепление мышц ног, стопы, живота. Развитие ловкости, внимательности, ритма, равновесия.	1. Ходьба: - на носках, мяч вверху; - на пятках, мяч впереди; - на внешней стороне стопы, мяч перед грудью; - с жатым в коленях и ступнях ног мячом. 2. Бег между кеглями, с остановкой на сигнал. 3. Упражнения с мячом: - и.п. – лёжа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1-2 - ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево; 7-8 – и.п.; - и.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот. 4. Равновесие: - перешагивание через предметы различной величины, положенными на скамейку.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

			5. Лазание на четвереньках, толкая мяч головой. 6. Прыжки «Резвые зайчата»: - и.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках (пятки вместе). 7. Игра «Барабан» - дети садятся на стулья. Взрослый сидит напротив и в определённом ритме отбивает такт поочерёдно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют движения за ним, пятки остаются плотно прижаты к полу. Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки плотно прижаты к полу.	
25-26	«Весёлые туристы» Гимнастические палки, кегли по количеству детей, скамейка, стулья, простынки длиной 50-60см.	Развитие равновесия, сил мышц спины, ног, стопы.	1. Ходьба: - с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке; - по ребристой доске, лежащей на полу. 2. Бег: - противоходом; - со сменой направления; - «Улитка». 3. Упражнения с кеглей: - сидя на полу, руки в упоре сзади, захватывать кеглю подошвами и приподнимать её; - сидя на полу, руки в упоре сзади, стараться переставлять на полу кеглю, не роняя её. 4. Равновесие: - ходьба по ограниченной плоскости с хлопками под коленями. 5. Лазание по наклонной лестнице со спрыгиванием. 6. Прыжки: - опираясь обеими руками о скамейку, перепрыгивать через неё с одной стороны на другую; - в высоту с места «Достань шишку». 7. Игра «Кто быстрее спрячет простынку» - дети садятся на стулья. У каждого ребёнка должна быть своя простынка длиной 50-60см. По сигналу взрослого они начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберёт её под стопы.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
27-28	«Силачи и акробаты» Кегли, резиновые мячи диаметром 8-12см, большие мячи, канат, скамейка.	Учить детей работать в паре. Развитие пластики, силы мышц ног, рук.	1. Ходьба: - парами; - по узкой дорожке парами; - «змейка» противоходом. 2. Бег: - с преодолением препятствий; - галоп боком. 3. Упражнения с мячом в парах: - сидя на полу, против друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами; - передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги. 4. Равновесие: - из положения, сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук. 5. Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 6. Прыжки изприседа: - «Ракета» на одной ноге между предметами.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)

			7. Игра «Тяни» - перетягивание каната.	
29-30	«Мамины помощники» Ребристой доска, коврики со следами, канат, теннисные ракетки, мячи.	Развитие координации движений, сил мышц спины, живота, ног, стопы.	1. Ходьба: - по ребристой доске, лежащей на полу; - по следам и по канату; - на внешней стороне стопы; - с высоким подниманием колена. 2. Бег: - с остановкой на сигнал; - с захлёстом голени назад; - на скорость по кругу. 3. Упражнения «Загадки»: - *За домом у дорожки висит пол-лепёшки.* и.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно; - *Летит огненная стрела, никто её не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.* и.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно. 4. Равновесие: - пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. 5. Лазание по гимнастической стенке до погремушки, спуск по другому пролёту. 6. Спрыгивание со скамейки, высота 30см. 7. Игра «Лошадка» - дети двигаются по кругу, подражая аллюру лошади: шагом, рысью, галопом.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
31-32	«Страус» Мешочки с песком по количеству детей, кубики небольшой величины.	Развитие равновесия, сил мышц спины, ног, стопы.	1. Ходьба: - на носках; - как страус; - с остановкой на одной ноге; - в полуприседе. 2. Бег: - прыжками; - в разных направлениях; - широким шагом; - со сменой ведущего. 3. Упражнения у опоры: - перекатывание с пятки на носок и сноска на пятку; - сведение и разведение пяток, стоя на носках; - приседания на носках. 4. Равновесие: - стойка «Ласточка». 5. Лазание: - по-пластунски; - с мешочком на спине. 6. Прыжки в длину с места через «ручей». 7. . Игра «Ловкие ноги» - дети садятся на пол, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперёд, между стопами мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывать его в сторону, передавая следующему игроку. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
33-35	«Турпоход»	Развитие координации, внимания, прыгучести.	1. Ходьба по дорожкам «Здоровья». 2. Бег в разных направлениях со сменой ведущего. 3. Упражнения с толстой верёвкой или	

	Дорожки «Здоровья», обручи, дуги, мешочки с песком, толстая верёвка или скакалка		скакалкой: - сидя, пытаться собрать пальцами ног вытянутую на полу верёвку; - сидя на полу, руки в упоре сзади, вытянутую верёвку положить перед выпрямленными ногами. Захватить верёвку пальцами ног, поднять её и удерживать некоторое время. 4. Равновесие: - встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек с писком на голове. 5. Лазание на четвереньках под дугами. 6. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, меняя расстояния между ними. 7. Игра «Пройди – не ошибись» - дети проходят по линии, начерченную мелом на полу, ставят пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперёд, ставя носок к пятке.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
36-37	«На арене цирка» Канат, надувные мячи, верёвка с небольшим грузом, предметы разной высоты и ширины.	Развитие ловкости, внимательности, ритма, равновесия.	1. Ходьба: - на носках, пятках; - на внешней стороне стопы; - гимнастическим шагом; - по канату. 2. Бег: - по кругу, на сигнал «поворот» - бег в другую сторону; - мелким и широким шагом; - высоко поднимая ноги. 3. Упражнения:- «Ласточка»; - перекат на спину и встать без помощи рук; - «Берёзка»; - кувырок вперёд. 4. Равновесие: - удерживать на голове надувной мяч. 5. Лазание по верёвочной лестнице. 6. Прыжки через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног. 7. Игра «Резвый мешочек» - играющие становятся в круг. Водящий стоит посередине. Он вращает верёвку с небольшим грузом (мешочком, наполненным песком) на конце. Дети следят за верёвкой и при её приближении стараются перепрыгнуть через неё.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ) Лосева В.С. (Плоскостопие у детей 6-7 лет)
38-39	Образно – игровое занятие. Образно игровое занятие, бумаги и карандаши, скамейки, тумбы, мешочки с песком.	Развитие у детей воображения	1. Ходьба:- «Жира», «Слон», «Паук», «Крокодил», «Кошка», «Лиса». 2. Бег: - «Мышки», «Лошадка», «Рассыпался горошек». 3. Упражнения «Юные художники»: - воспитатель загадывает загадки, а дети сидят на стульях, перед которыми лежат бумаги и карандаши, и рисуют отгадки, зажав карандаш в пальцах ног. *Бабка деда до обеда* *Заставляла рисовать,* *Ведь в красивую посуду* *Щи приятно наливать. (тарелка)* *Белый, белый пароход* *Над деревнями плывёт.* *Если станет синим-синим,*	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ)

			Разразится ливнем. (облако) 4. Равновесие: «Обезьянка лазает по дереву» - дети лазят по скамейкам, тумбам, ходят, как обезьянки. 5. Прыжки «Пингвины» - прыжки с мешочком, зажатым в стопах или коленях ног. 6. Игра-релаксация «Лентяи» - дети изображают лентяев.	
40-42	Занятие с элементами аэробики	Развитие у детей воображения, чувства такта.	1. Ходьба: - ритмическая ходьба; - с хлопками; - с притопами; - с приседанием; - приставные шаги, руки на пояс. 2. Бег: - под музыку в разном темпе; - с подскоками; - галопом. 3. Аэробика: элементы аэробики под музыку. 4. Равновесие: игра «Сумей сбить мячом» (выбивалы). 5. Прыжки через скакалку под музыку. 6.Игра «Море волнуется» - дети бегают врассыпную. Водящий говорит: *Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, …(название фигуры) фигура на месте замри.* После этих слов дети замирают.	Моргунова О.Н. (Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ)
43-46	диагностика			

1.5.Планируемый результат:

Положительная динамика общего состояния организм ребёнка, оказана своевременная коррекция имеющегося патологического и предпатологического состояния, имеется банк рекомендации по профилактике и лечению плоскостопия**,** автоматизирована правильная постановка стоп при ходьбе, положительная динамика в координации.

Календарный учебный график

Оценочные материалы

Методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература

Основная:

1. О.В.Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников» Изд. Просвещение, М., 2005г

2. В.С.Лосева «Плоскостопие у детей 6-7 лет» (профилактика и лечение) ТЦ Сфера, М., 2004г.

Дополнительная:

1. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»
М.: «Просвещение», 1986

2. А.С. Галанов «Игры, которые лечат»
М.: «Сфера», 2006

3. Г.К. Зайцев «Твоё здоровье (укрепление организма)»
С.-Пб: «Акцидент» 1998

4. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим»
М: «Сфера», 2004

5. И.К. Шилкова, А.С.Большев и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие» (развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет) М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001 г.