

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Города Когалыма «Колокольчик»

Программа
по профилактике и коррекции
ПЛОСКОСТОПИЯ И ОСАНКИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА

«ЗДОРОВЕЙ-КА!»

Автор программы:
Черненко Марина александровна,
старший воспитатель,
высшая квалификационная категория

г. Когалым, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи программы	3
1.3.	Основные принципы программы	3
1.4.	Характеристика возрастных особенностей развития детей	4
1.5.	Характеристика планируемых результатов	5
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	6
2.2.	Основные направления работы	6
2.3.	Структура внедрения программы в образовательный процесс МАДОУ	7
2.4.	Содержание работы	8
2.5.	Формы и методы профилактики и коррекции осанки и плоскостопия	8
2.6.	Модель двигательного режима детей в детском саду	9
2.7.	Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом	10
2.8.	Связь программы с работой специалистов ДОУ	11
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	14
3.2.	Перспективное планирование в старшей группе	15
3.3.	Перспективное планирование в подготовительной к школе группе	43
Литература		

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – эта основа формирования личности.

Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Не секрет, что и в образовательном учреждении и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа разработана на основании основной общеобразовательной программы дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Когалыма «Колокольчик». Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155;

- Комментариями Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. №08-249;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ № 1014 от 30.08.2013;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13») (с изм. и доп. от 27.08.2015г. №41);

- Уставом МАДОУ «Колокольчик», утвержденным 17.12.2014г. №837.

Формирование осанки у детей дошкольного возраста связано с основными задачами предмета «Физической культуры» и проводится с учётом возрастных особенностей развития детей.

Актуальность программы:

Обследование опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста в 2017-2018 учебном году показали, что у 17% детей имеется нарушение осанки и у 14% развито плоскостопие.

Существующие программы обучения и воспитания не дают в полной мере возможности организовать воспитательно-образовательный процесс в соответствии с «мерой» здоровья ребёнка.

Новизна:

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в нестандартном подходе построения занятий, в подборе материалов и атрибутов, ориентированных на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия у детей.

1.2.Цель и задачи

В связи с **актуальностью** данной проблемы **целью программы** является: Профилактика сколиоза и плоскостопия у дошкольников в условиях детского сада.

Цель программы обусловила решение следующих **задач**:

- Способствовать: укреплению мускулатуры ног и мышц спины;
- повышению умственной и физической работоспособности организма;
- Совершенствовать традиционные приёмы и методы, а также поиск новых, более эффективных научно-обоснованных путей взаимодействия участников педагогического процесса в вопросах профилактики и коррекции плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста;
- Формировать физические качества, двигательные умения и навыки;
- формировать положительное отношение к физкультуре и спорту.
- Обеспечить охрану и укрепление физического здоровья воспитанников.

1.3.Основные принципы

Принципы построения программы:

- ✓ Подбор и сочетания различных видов деятельности;
- ✓ Доступность;
- ✓ Постепенность;
- ✓ Эмоциональное стимулирование (поощрение).
- ✓ Индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- ✓ Систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- ✓ Повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- ✓ Сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения физической культуре детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние дошкольников. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Наглядный метод. Выразительный показ под счёт или музыку.

Словесный метод. Объяснение методики выполнения упражнений, оценка.

Практический метод. Многократное выполнение конкретных упражнений для лучшего запоминания детьми

1.4 Характеристика возрастных особенностей развития детей

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления

движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

1.5. Характеристика планируемых результатов

Дети:

1. Увеличение количества детей с 1 группой здоровья.
2. Проведение коррекционных и профилактических мероприятий будет способствовать:
 - коррекции и профилактики плоскостопия и улучшения осанки у детей;
 - укреплению функциональных систем организма.
3. Оптимальное сочетание разнообразных форм физкультурно- оздоровительной работы с детьми окажет позитивное влияние на здоровье и эмоциональное благополучие ребёнка.
4. Рациональная организация двигательной деятельности детей будет способствовать повышению показателей здоровья и физического развития дошкольников.

Родители:

1. Узнают слабые и сильные стороны ребёнка, готовы к поддержке и помощи.
2. Ощущают личностную сопричастность к образованию своего ребёнка.
3. Формирование более высокой оценки достижений своих детей и гордость за них.
4. Создают дома условия – устанавливают спортивные уголки, приобретают спортивное оборудование, инвентарь.

II.Содержательный раздел

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

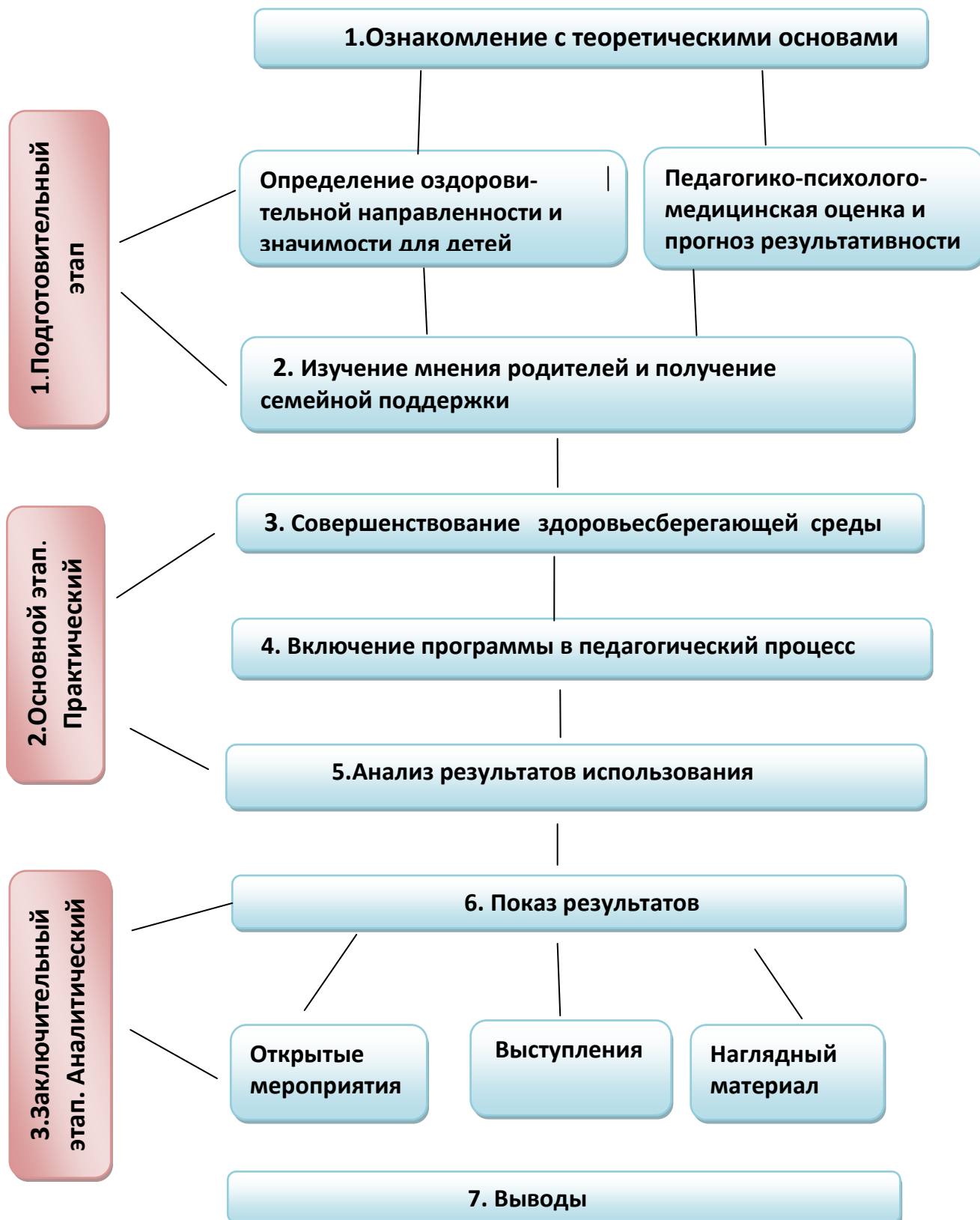
2.2.Основные направления работы:

1. Утренняя гимнастика (в форме ритмической гимнастики, корригирующей, традиционная, дыхательная);
2. Занятия (на тренажёрах, в форме подвижных игр, соревнования, тренировочные, зачёты, традиционные);
3. Закаливающие процедуры;
4. Дыхательная гимнастика (по Хатха-йоге, А.Н.Стрельниковой);
5. Динамические часы.
6. Кружковая работа

Сроки реализации программы

№п/п	Этапы реализации программы	Сроки
1.	Подготовительный	20017 год
2.	Основной. Практическое внедрение программы	2017-2018 годы
3.	Заключительный. Аналитический	2019 год

2.3. Структура внедрения программы в образовательный процесс МАДОУ



2.4.Содержание работы

№	Содержание работы	Форма проведения
1.	Изучение и сравнительный анализ эффективных технологий и методик профилактики и коррекции осанки и плоскостопия: Сеансы самооздоровления (В.Т.Кудрявцева); Психогимнастика в детском саду (Е.А.Алябьев); Дыхательная гимнастика (А.Н.Стрельникова); Дыхательная гимнастика по Хатха-йоге; Театр физического развития и оздоровления (Н.Е.Фименко); Здоровьесберегающая педтехнология (В.Ф.Базарного)	Педагогические чтения, консультации, обсуждения
2.	Совершенствование здоровьесберегающей среды для реализации программы	
3.	Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	
4.	Разработка комплексов корригирующей гимнастики для детей	Консультации, обсуждения
5.	Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов	Оформление стендов, семинары, консультации
6.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Проведение семинаров, лекций, консультаций и др.

2.5.Формы и методы профилактики и коррекции осанки и плоскостопия

№	Формы и методы	Содержание	Сроки
1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	-Занятия по физической культуре; -утренняя гимнастика; -подвижные игры разной интенсивности; - спортивные игры; -игры- развлечения; -занятия на тренажёрах; -динамический час -кружковая работа	В теч.года Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в месяц 2раза в нед. 1раз в нед. 1раз в нед.
2.	Арома- фитотерапия	- Ароматизация помещений; -фитопитание (отвары трав, фиточай)	Согласно плану работы
3.	Элементы психогимнастики	-Коррекция поведения; -релаксация	Постоянно 2раза в нед.

4.	Закаливание	-проветривание помещений; -прогулки на свежем воздухе; -дыхательная гимнастика; -босохождение; -ходьба по дорожкам «здоровья»	В соответ. с графиком 2раза в нед. Ежедневно ежедневно
5.	Коррекционная работа	-Корригирующая гимнастика; -корригирующая гимнастика после сна; -массаж стоп и спины (детьми)	Ежедневно Ежедневно 1раз в неделю
6.	Пропаганда ЗОЖ	-Специализированные занятия; -беседы	По плану МДОУ

2.6. Модель двигательного режима детей в детском саду

№	Виды занятий	Особенности организации
Физкультурно-оздоровительные занятия		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Вариативность: традиционная, игрового характера, с предметами, ритмическая гимнастика
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно, во время большого перерыва между занятиями(с преобладанием статических поз)
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, используются разные способы организации детей, предлагаются варианты усложнений, целесообразность их сочетания. Соответствие содержания игр и физических упражнений времени года, погоде и уровню подготовленности детей
1.5	Индивидуальная работа по коррекции и профилактике осанки и плоскостопия	4 раза в неделю
1.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно, по мере пробуждения детей
1.7	Корригирующая гимнастика в сочетании с «дорожкой здоровья»	Ежедневно, после дневного сна
2. Учебные занятия		
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю, с учётом уровня двигательной активности детей, проводится в первой половине дня (одно на воздухе) Проводятся по типам: традиционные, тренировочные, игровое, сюжетно-игровое, на тренажёрах, по интересам, тематическое, контрольно - проверочное

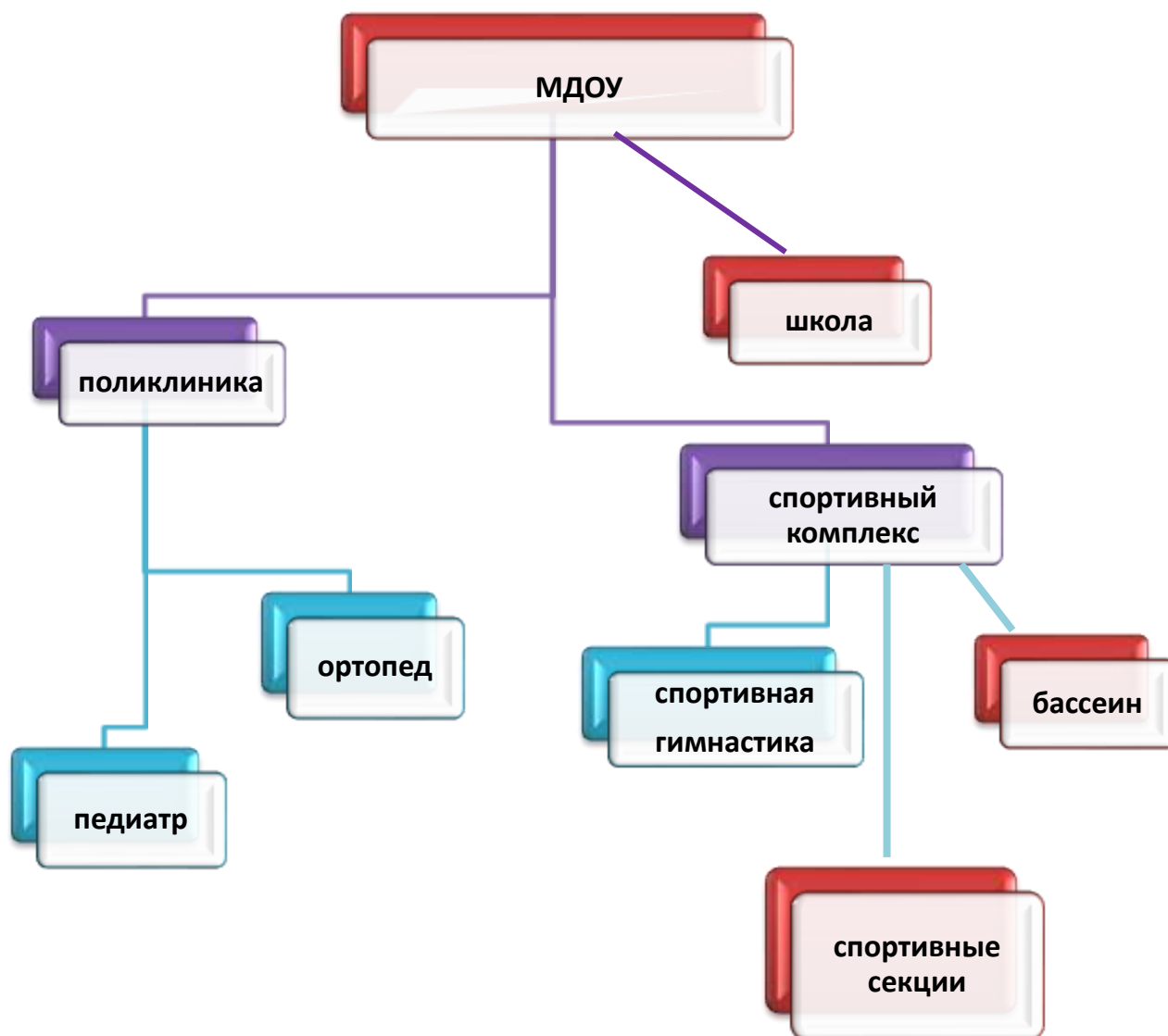
Самостоятельные занятия		
3.1	Динамичес. час	2 раза в неделю под руководством воспитателя
Физкультурно-массовые занятия		
4.1	Неделя здоровья	Два раза в год (в период каникул)
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
5.1	Домашние задания (с целью закрепления упражнений по коррекции осанки и плоскостопия)	Определяются воспитателем по рекомендации инструктора по физкультуре
5.2	Совместные мероприятия детей и родителей	4 раза в год
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий

Программа рассчитана на два года обучения (старшая и подготовительная к школе группы). Научно-методическое обеспечение этой программы составляют:

1. Программа «Из детства в отрочества» Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева, Н.А. Гордеева.
2. Программа «Здоровье» В.Т. Алямовская.
3. Программа «Коррекционная работа в детском саду» Л.И. Плаксин.
4. Программа по физическому развитию «Развивающая педагогика оздоровления» В.Г. Кудрявцева, Б.Б. Егорова.

2.7. Взаимодействие дошкольного учреждения с социумом

Построенные взаимосвязи социального партнерства с некоторыми структурами города способствуют расширению физкультурного пространства для воспитанников ДОУ и их социализации. В настоящее время педагогический коллектив стремится переосмыслить накопленный опыт, адаптировать его к современным условиям, дополнить новым содержанием. В ДОУ разработана определенная последовательность ознакомления дошкольников с социумом ближайшего окружения, который успешно реализуется на практике.



2.8. Связь программы с работой специалистов ДОУ

Образовательный процесс предполагает тесное взаимодействие всех специалистов ДОУ: воспитателей, музыкального руководителя, учителя-логопеда. Их сотрудничество, соучастие, активное общение способствуют успешной реализации программного материала по профилактике и коррекции плоскостопия и осанки.

Учитель - логопед оказывает квалифицированную помощь в работе над постановкой дыхания, подбирает и проводит с детьми развивающие дидактические игры и тренинги на развитие дыхания.

Очень важно в дошкольном возрасте дополнять восприятие окружающего мира музыкой, детям легче выполнять те или иные упражнения под музыкальное сопровождение. У дошкольников поднимается настроение, выпрямляется осанка. А также на своих занятиях по музыке, руководитель закрепляет элементы психогимнастики, музыкотерапии, коррекционную ритмику, пластические этюды, двигательные импровизации. Совместно с музыкальным руководителем составляются конспекты развлечений, спортивных праздников. (Приложение №7,8)

Огромная роль по профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия выпадает воспитателям детского сада. Постоянно находясь с детьми, они имеют возможность следить за состоянием осанки в течение всего дня. Воспитатели принимают активное участие в изготовлении нестандартного оборудования. Для повышения их компетенции по данному вопросу были подготовлены и проведены консультации: «Основные составляющие ЗОЖ», «Нарушение осанки», «Организация гимнастики после дневного сна», подбор корригирующих упражнений (приложение №4, 17, 18)

Взаимосвязь с медперсоналом.

Основные направления работы

Направление	Содержание
Профилактическое	Выполнение санитарно – гигиенического режима Решение оздоровительных задач средствами физического воспитания
Организационное	Организация здоровьесберегающей развивающей среды МДОУ Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей 5-7 лет методами комплексной диагностики. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.
Лечебное	1.Коррекция и профилактика плоскостопия и осанки.

Контроль за организацией и проведением режимных моментов (закаливающие мероприятия, дыхательная гимнастика) ведется медсестрой детского сада. Она осуществляет медицинский контроль на занятиях по физкультуре, проводит антропологические измерения. Непосредственно в начале и конце учебного года проводится обследование старших дошкольников на предмет выявления плоскостопия и искривления позвоночника, для дальнейшего решения оздоровительных задач средствами физического воспитания.

Информация для родителей.

Программа по профилактики и коррекции плоскостопия и осанки не может быть реализована полностью без помощи родителей. Только тесная взаимосвязь может позволить в полной мере реализовать поставленные задачи.

Работа с родителями по проблеме нарушения осанки и плоскостопия у детей начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с задачами, целями и содержанием работы детского сада по этому направлению

Для того, чтобы родители имели представление о значимости данной проблемы, для них проводятся:

- Анкетирование;
- Консультации;
- Беседы;
- Дни открытых дверей;
- Групповые родительские собрания.

В родительских уголках и вестибюле детского сада размещают наглядно-информационный материал. Разрабатывают памятки по проблеме профилактики и коррекции нарушения осанки, а также по ЗОЖ, составлены комплексы соответствующих упражнений.

Физкультурно – просветительская работа с родителями проводится постоянно и параллельно с всевозможными физкультурными мероприятиями. Это: праздники посвященные 23 февраля, семейные конкурсы, тренинги, семинары – практикумы по теме профилактики и коррекции осанки и плоскостопия, а также по ЗОЖ.

Для ребенка родители являются образцом, так как дети учатся, подражая и слушая. Поэтому очень важно, чтобы родители во всем были примером для своих детей. (Приложение №13-16)

Мониторинг состояния здоровья детей

Программа комплексной оценки здоровья дошкольника строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

2. Показатели состояния осанки и свода стопы.

3. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

В течение года проводилась углубленная работа по профилактике и коррекции нарушения осанки и плоскостопия. Уже к концу 2008-2009 уч.года показатели нарушений осанки снизились до 4%, а количество нарушений сводов стопы в этой группе – до 8%.

Медицинский персонал МДОУ производит регулярный осмотр детей, с целью выявления у детей плоскостопия и сколиоза, а также с целью определения группы ЧБД, с хроническими заболеваниями. Специалисты детской поликлиники (педиатр, ортопед) выявляют различные функциональные нарушения у детей. Педагогами и специалистами дошкольного учреждения (инструктором по физкультуре) осуществляется диагностирование детей общей физической подготовленности и опорно-двигательного аппарата

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- ✓ Спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами, спортивным инвентарем и тренажерами;
- ✓ Музыкальный зал;
- ✓ Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.
3. Мультимедийное оборудование.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- ✓ Гимнастическая стенка – 3 пролёта
- ✓ Гимнастические скамейки – 3м – 4шт.;
- ✓ Мягкие модули.
- ✓ Батут – 2шт.
- ✓ Тренажёр «Ходунки» - 3шт.
- ✓ Массажёр шариковый – 15шт.
- ✓ Массажные коврики резиновые – 30шт.
- ✓ Маты - 3шт.
- ✓ Наклонные доски – 2шт.
- ✓ Самокаты – 2шт.
- ✓ Обручи – 30шт.
- ✓ Метболы – 1кг - 20шт
- ✓ Мячи – прыгуны – 40шт.
- ✓ Мячи гимнастические – Ø25см – 10шт.
- ✓ Мячи массажные – 35шт. \ Гимнастические палки – 40шт.
- ✓ Канат – 2шт.
- ✓ Скакалки - 30шт.
- ✓ Гантели детские - 40шт.
- ✓ Доска ребристая – 2шт.
- ✓ Бруски – h 8см -10шт.
- ✓ Кубы – h 20см -6шт.
- ✓ Арки – h 12см -5шт.
- ✓ Кирпичики- 8шт.
- ✓ Кочки – 16 шт.

Нетрадиционное спортивное оборудование:

- ✓ Набор «Морские обитатели»
- ✓ «Игровой парашют»
- ✓ «Разноцветные колечки»
- ✓ «Плотики»
- ✓ «Косички»
- ✓ «Удав» (перешагивание, прыжки)

- ✓ Дорожка «Классики»
- ✓ «Весёлый кубик»
- ✓ «Цветы»(перешагивание)
- ✓ Балансиры
- ✓ Ленточные эспандеры
- ✓ Мячи
- ✓ Игра «Заплети косу»
- ✓ Игра «Солнышко»
- ✓ Игра «Кто сильнее?»

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Наглядно – образный материал:

- ✓ Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет
- ✓ Карточки – схемы «Перестроения»
- ✓ Карточки - схемы основных видов движений
- ✓ Карточки- схемы круговой тренировки
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ Карточки-схемы подвижных игр
- ✓ «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы»
- ✓ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- ✓ «Дыхательная гимнастика»
- ✓ Игры народов Севера
- ✓ Игры разных народов
- ✓ Фитбол – гимнастика

3.2. Перспективное планирование в старшей группе

Задачи:

- Выбатывать у детей, с помощью физических упражнений привычку стоять, ходить, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо;
- Способствовать укреплению мускулатуры стопы и ног;
- Обеспечить охрану и укрепление физического здоровья воспитанников;
- Способствовать формированию физических качеств, двигательных умений и навыков, а также положительного отношения к физкультуре и спорту.

Сентябрь	Беседа «О проблеме нарушения осанки и плоскостопия» Просмотр схем с изображением стопы человека, (норма и плоскостопие) изображение человека с прямой осанкой и с нарушением осанки; Просмотр видеосюжета «использование профилактических и коррекционных упражнений»; Проведение разминки: ходьба на носках- руки вверх: ходьба на пятках- руки к плечам Знакомство с упражнениями: «Художник», «каток», «разбойник» Игра «Собери камешки»
Октябрь	1.Разминка: ходьба - на внешней стороне стопы, в полуприсяди (спину держать прямо);приставным шагом, на пятках – с различным положением рук; бег- галопом боковым; на носках, «змейкой», с высоким подниманием колен, с захлестом голени

	<p>2. Упражнения на формирование правильной осанки, выполнять с удержанием предмета на голове (5 упражнений); Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком.</p> <p>3. упражнения на мягких модулях: на спине, животе; на мячах – прокатывание спиной.</p> <p>3. Работа с массажером для ног, на тренажерах</p> <p>4. Подвижная игра «Вороны и воробьи», «Быстроногие зайчата»</p>
Ноябрь	<p>1. Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Ходьба - на носках- руки вверх, на пятках –руки за спину, «кошечкой», бег на носках до 1 мин.</p> <p>3. Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня», «Насос», «Ёжики»</p> <p>4. Работа на шведской стенке: «вис», «уголок», «радуга»; лазание по шведской лестнице, наступая серединой стопы.</p> <p>5. Игровое упражнение с бегом и прыжками.</p> <p>6. Упражнения с палками.</p> <p>7. Упражнения: «Гусеница», «Маляр», «Кораблики», «собери клад».</p>
Декабрь	<p>1. Разминка: Ходьба - на внешней стороне стопы- по диагонали – руки в стороны, в полуприсяди, приставным шагом (правым и левым боком), с высоким подниманием колен, бег- упор на стопу, с захлестом голени</p> <p>2. Музыкально-ритмическая игра «Зеркало»</p> <p>3. Упражнения у стены для формирования правильной осанки;</p> <p>4.Игровое упражнение: «Змея», «Кенгуру», «Бревнышко», «катание» на мяче и на бревнышке – модуле;</p> <p>5.Лазание по шведской лестнице переступанием – наступать на серединой стопы;</p> <p>6. Упражнения на канате.</p> <p>7. Малоподвижная игра « Нарисуй ногами»</p>
Январь	<p>1. Разминка: Ходьба - на носках, руки вверх. Ладонки вместе, приставным шагом (левым и правым боком), «хромяя уточка», перекатом с пятки на носок; Бег – легкий, с ускорением, боковой галоп.</p> <p>2. Знакомство с элементами движения «Веребочка».</p> <p>3. Ритмическая гимнастика с элементами корригирующей гимнастики.</p> <p>4. ОРУ с обручами.</p> <p>5. Обучение техники работы с мячом.</p> <p>6. Подвижная игра «удержи мяч правильно», «штандер».</p>
Февраль	<p>1.Разминка: ходьба-обычная, на внешней стороне стопы, на пятках, в полуприсяди, на коленях, «кошечка», бег- легкий, с высоким подниманием колен, боковой галоп</p> <p>2. Упражнения для коррекции плоскостопия – прокатывание малого мяча , «Художник», «маляр», с палкой.</p> <p>3. Работа на шведской лестнице, переход с пролета на пролет по диагонали, подъем и спуск по наклонной лестнице</p> <p>4. Подвижная игра: «Ловишки», «Бег на пятках», «Оловянные солдатики»</p>

Март	<p>1. Разминка: ходьба - обычная, на носках, приставным шагом-носок в пятке, с приседанием, перекатом, с пятки на носок, бег – легкий, «змейкой».</p> <p>2. ОРУ с мячом</p> <p>3. Статическое равновесие: стоять на мяче набивном, на кубе – на одной ноге, одна рука вверх, другая в сторону.</p> <p>4. Ходьба по канату, лазание по гимнастической скамейке с помощью рук (подтягивание), перепрыгивание через кубы, приземляясь на стопу.</p> <p>5. Подвижная игра: «По камешкам», «Собери зерно в колос»</p>
Апрель	<p>1. Разминка: Ходьба – обычная, на наружной стороне стопы, с приседанием, «аист», «медвежата», бег – легкий, с ускорением, галоп боковой, враспынную, прыжки – «кенгуру», «лягушата».</p> <p>2. Комплекс ОРУ «Утята» (5 упражнений для профилактики плоскостопия)</p> <p>3. Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый – тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница».</p> <p>4. Игровое упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки – ходьба с книгой на голове.</p> <p>5. Подвижная игра: «Северный и южный полюс», «Заморожу».</p> <p>6. Игра малой подвижности «Кладоискатели».</p>
Май	<p>1. Разминка: Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Упражнение на восстановление дыхания «Радуга», «Насос»</p> <p>3. ОРУ: «На лодке», «Подними мешок», «Ворота», «Испугавшиеся лошадки»</p> <p>4. Упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер»</p> <p>5. Подвижная игра: «Салка, дай руку», «Северный и южный полюс».</p> <p>6. игра малой подвижности «Плотник».</p>

3.2. Перспективное планирование в подготовительной группе

Задачи:

- 1. Развивать двигательные навыки и физические качества (быстрота, ловкость, сила);
- Укреплять мышцы стопы с целью предупреждения развития плоскостопия;
- Способствовать выработке правильной осанки, обучать умению расслабляться;
- 4. Развивать интерес к танцевальным упражнениям, учить двигаться ритмично и красиво; содействовать развитию тонкой координации, непринужденности движений

Сентябрь	<p>1. «Знакомство с осанкой»</p> <p>2. Разминка: Ходьба - на внешней стороне стопы, «Гуськом», «Кошечкой», «По-пластунски» (с разным положением рук); Бег- легкий, с ускорением, «Галоп» боковой.</p> <p>3. Работа с мячом средним (передача мяча от груди партнеру (10-12р), передача мяча из-за головы (10-12 р)</p> <p>4. Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель»</p>
Октябрь	<p>1. «Ознакомление с различными отклонениями в осанке»</p> <p>2. Знакомство детей со статическими позами и правила сохранения</p>

	<p>правильной осанки</p> <p>3. Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием ног, спортивная ходьба;</p> <p>4. Разминочные виды бега;</p> <p>5. Прыжки на месте</p> <p>6. Упражнения на расслабления рук и поочередно ног, выполняемые в положении стоя</p> <p>7. Подвижные игры: «Собери скорее», «Шаг-великан», «Салки»</p>
Ноябрь	<p>1. Разминка: Ходьба – на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, затем с подтягивание руками ноги к груди.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <p>3. Дыхательная гимнастика по Хатха-йоге «Дерево», «Гора», «Лев»</p> <p>4. Силовые упражнения, выполняемые в упоре лежа для мышц рук, туловища, брюшного пресса.</p> <p>5. Прыжки в длину с места</p> <p>6. Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Быстроногие зайчата», «Стой-беги!»</p>
Декабрь	<p>1. Разминка: Ходьба по «змейке», бег - легкий, «Буратино», «Змейкой», «Галоп»</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, спрыгивание с нее</p> <p>4. работа у стены – упражнения для осанки</p> <p>5. Упражнения для ног «Художник», «Кораблик», «Улитка», «Гармошка»</p> <p>6. П/И: «Быстроногие зайчата», «Лиса в курятнике», «Два мороза»</p>
Январь	<p>1. Разминка: Ходьба - в полуприсяди, приставным шагом на пятках, на носках; бег – «змейкой». С высоким подниманием колен, с захлестом голени.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком</p> <p>3. Упражнение на мягких модулях, на спине, животе, на мяче - прокатывание на спине</p> <p>4. Работа на тренажерах для ног</p> <p>5. Лазание по пластушки и подлезание под модули</p> <p>6. Ходьба по скамейке с опорой на руки и стопы .</p>
Февраль	<p>1. Ритмическая гимнастика</p> <p>2. Дыхательная гимнастика «Ежики», «Насос».</p> <p>3. Работа на шведской лестнице: «вис», «уголок», «радуга»</p> <p>4. Лазание по канату и веревочной лестнице</p> <p>5. Игровое упражнение с бегом и прыжками</p> <p>6. Упражнения для профилактики плоскостопия: «гусеница», «сборщики»</p> <p>7. Система упражнений по Йоги: на расслабление шеи, наклоны туловища в стороны - руки сомкнуты на затылке в замок</p>
Март	<p>1. разминка: Ходьба- по диагонали на внешней стороне стопы, в полуприсяди; бег – с захлестом голени назад</p> <p>2. Упражнение на канате</p> <p>3. Лазание по шведской лестнице переступанием -наступать серединой</p>

	<p>стопы</p> <p>4. Упражнение по Йоге: «Натягивание каната», «Мельница», «Гребля», «Половинный мотылек»</p> <p>5. П/И: «Перелет птиц», «Бег на пятках»</p> <p>6. спортивные игры: «Футбол», «Ловкие ноги»</p>
Апрель	<p>1.Разминка: различные виды ходьбы и бега, с разным положением рук</p> <p>2. ОРУ для коррекции осанки: «Березка», «Заяц», «Выпрямление позвоночника», «Приветствие земле»</p> <p>3. Упражнение для коррекции плоскостопия: прокатывание малого мяча стопами, упражнение с палкой</p> <p>4. Статическое равновесии: стоять на кубе на одной ноге, одна рука вверх, другая в сторону</p> <p>5. П/И: «Резвый мешочек», «Парашютисты», «Пятнашки с лентами»</p>
Май	<p>1. Разминка: Ритмическая гимнастика</p> <p>2. ОРУ с медицинболами</p> <p>3. Упражнение – поднимание по наклонной лестнице на вершину пирамиды, лежа на животе, подтягиваясь руками, спуск по наклонной доске</p> <p>4.Ходьба по палке, положенной на пол, прямо, боком</p> <p>5. Прыжки на батуте, с приземлением на полусогнутые ноги</p> <p>6. Ходьба по дорожке «Здоровья»</p> <p>7. П/И: «Мяч вверх», «Перепрыгивание с бегом», «прыжки через скакалку», «Барaban»</p>

Список литературы

1. «В поход пешком» Уварова В. А., Козлов А. А. Москва Сов. спорт , 1989г
2. «Дозированная ходьба» Кипнис Л. Журнал «Дошкольное воспитание» №10, 1990г.
3. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005
4. «Здоровячок», Никонорова Т. С. Воронеж, 2007г.
5. «Здоровьесберегающие технологии», Гаврючина М., «Сфера», 2007г.
6. «Игры с элементами спорта» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.
7. «Уроки здоровья для детей 5-8 лет», Тихомирова Л. Ф. Ярославль, 2003г.
8. «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт.
9. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.
10. «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева.
11. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва 2012г.
12. «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева.
13. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.
14. «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика- Синтез», Москва, 2012г.
15. «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.
16. «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
17. «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.
18. «Оздоровительные игры для детей подготовительной к школе группы» авт.-сост. С. Е. Голомидова, издательско-торговый дом «Корифей», Волгоград 2010г.
19. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» авт. И. М. Новикова, Издательство «Москва-Синтез», Москва, 2009г.
20. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е. И. Подольская. - Волгоград, Учитель, 2010.
21. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
22. «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
23. «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
24. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Новикова И. М. М., «Мозаика-Синтез», 2010г. 29. «Физическое воспитание в детском саду» Степаненкова Э. Я. М., «Мозаика-Синтез», 2010г.