Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №82 комбинированного вида»

Принято
на заседании педагогического
Совета
Протокол №6 от «__» _____2022года

Утверждаю
Заведующая МАДОУ «Детский сад №82
комбинированного вида»
_____Е.И.Фадейкина
Приказ №__от «__» _____2022года

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №82"

Подписано цифровой подписью: МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №82"
Дата: 2022.11.18 11:21:02 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

«Будь здоров»

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Кошелева Л.В.

Саранск 2022-2023 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Содержание изучаемого курса	11
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	32
6.	Список литературы	24
7	Приложения	35

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Будь здоров» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физическому развитию Кошелева Людмила Валерьевна
Организация-исполнитель	МАДОУ «Детский сад №82 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Сущинского,2
Цель программы	создание условий для физического и всестороннего развития детей дошкольного возраста 5-6 лет посредством профилактики нарушений осанки и плоскостопия
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная направленность
Срок реализации программы	1 год
Вид программы **Уровень реализации программы**	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	➢ Знать: - способы осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки; ➢ Уметь: - сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - выполнять упражнения в расслаблении мышц; - умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в едином для всех темпе; - качественно выполняет упражнения с сохранением осанки из различных исходных положений; - проявляет инициативу и творчески подходит к выполнению двигательных

	действий (самостоятельно придумывает новые упражнения, гибко использует приобретенные ранее знания и умения, творчески применяет их в зависимости от конкретных условий). ➢ Владеть: - навыком правильной походки; - в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений в различных исходных положениях; - навыком четко и правильно выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой, с действиями всего коллектива);

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивная. Данная Программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

Программа «Будь здоров» учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

2. Новизна программы.

Новизна программы «Будь здоров» (далее по тексту – Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

3. Актуальность программы

Актуальность вопроса, касающегося укрепления здоровья детей состоит в том, что за последние годы состояние их здоровья прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза, что является первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, нарушения осанки сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечаются повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Чтобы обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и

адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий в детском саду необходимо проводить дополнительные занятия по физическому развитию. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимает профилактика и поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

4. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на использовании нетрадиционных эффективных техник воспитания детей дошкольного возраста. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: дыхательная гимнастика, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, ритмоплатстика, игровой стрейчинг, релаксация, креативные игры и упражнения, упражнения на тренажерах. В основу программы положено личностно – ориентированное обучение, где во главу становиться личность ребёнка, её само ценность, признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

В данной программе предпринята попытка, по-новому подойти к организации, содержанию и методам работы. Особое внимание уделено взаимодействию ДОУ с семьёй.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Программа базируется на основных принципах:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

6. Цель программы.

Целью Программы является - создание условий для физического и всестороннего развития детей дошкольного возраста посредством профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

7. Задачи программы.

Программа позволяет решать следующие задачи:

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
- формирование представлений о физкультурных занятиях.
- обучение упражнениям из различных исходных положений

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.
- формирование положительного отношения к физкультурным занятиям, удовольствия от выполнения упражнений и игр.
- формирование правильного поведения во время двигательной активности.

8. Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы от 5 до 6 лет.

- состав группы постоянный, посещают мальчики и девочки;

- набор свободный, по желанию детей и родителей;
- базовые занятия: общая физическая подготовка.

9. Срок реализации программы.
Одноступенчатый образовательный процесс в течение 1 года.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:
- общее количество часов в год - 62
- количество часов и занятий в неделю: 2 занятия по 25 мин
- периодичность занятий 2 раза в неделю.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

- Знать:

- способы осуществлять страховку, вырабатывать навыки само страховки;

- Уметь:

- сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;
- выполнять упражнения в расслаблении мышц;
- умеет выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в едином для всех темпе;
- качественно выполняет упражнения с сохранением осанки из различных исходных положений;
- проявляет инициативу и творчески подходит к выполнению двигательных действий (самостоятельно придумывает новые упражнения, гибко использует приобретенные ранее знания и умения, творчески применяет их в зависимости от конкретных условий).

- Владеть:

- навыком правильной походки;
- в совершенстве владеет техникой выполнения упражнений в различных исходных положениях;
- навыком четко и правильно выполнять движения в заданном темпе, ритме и направлении (согласованность движений с музыкой, с действиями всего коллектива);

12. Форма подведения итогов.

Диагностика проходит в виде педагогического наблюдения на занятии. Проводится два раза в год: начальная – октябрь, итоговая – май. Диагностическая методика разработана на основе цели и задач программы. Данные наблюдения вносятся в протокол обследования, где фиксируется

уровень освоения программы, в ходе которого учитывается качественный показатель (Приложение 1).

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы:

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Диагностика	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	На старте	1	25 мин	5 мин	20 мин
3	Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу	2	50 мин	10 мин	40 мин
4	Береги свое здоровье	2	50 мин	10 мин	40 мин
5	Спортивные ребятки	2	50 мин	10 мин	40 мин
6	Радуга здоровья	2	50 мин	10 мин	40 мин
7	Разминка-витаминка	2	50 мин	10 мин	40 мин
8	Ножки на лесной дорожке	2	50 мин	10 мин	40 мин
9	Рыбки	2	50 мин	10 мин	40 мин
10	Ребята и зверята	2	50 мин	10 мин	40 мин
11	Ель, Елка, Елочка	2	50 мин	10 мин	40 мин
12	Раз ступенька, два ступенька	2	50 мин	10 мин	40 мин
13	Здоровым в новый год	2	50 мин	10 мин	40 мин
14	Путешествие в стану Спортландию	2	50 мин	10 мин	40 мин
15	Юные Олимпийцы	2	50 мин	10 мин	40 мин
16	Следы на снегу	2	50 мин	10 мин	40 мин
17	Ловкие смелые умелые	2	50 мин	10 мин	40 мин
18	Сделаем крепкими наши ножки	2	50 мин	10 мин	40 мин
19	Марафон здоровья	2	50 мин	10 мин	40 мин
20	По коскам по ровным дорожкам	2	50 мин	10 мин	40 мин
21	Мой веселый звонкий мяч	2	50 мин	10 мин	40 мин
22	Малыши-крепыши	2	50 мин	10 мин	40 мин
23	Школа мяча	2	50 мин	10 мин	40 мин
24	По ниточке	2	50 мин	10 мин	40 мин
25	Ловкие зверята	2	50 мин	10 мин	40 мин
26	Вот так ножки	2	50 мин	10 мин	40 мин
27	Всегда готов	2	50 мин	10 мин	40 мин
28	Ловкачи	2	50 мин	10 мин	40 мин
29	Здоровишки	2	50 мин	10 мин	40 мин
30	Веселые спортсмены	2	50 мин	10 мин	40 мин
31	Волшебная палочка	2	50 мин	10 мин	40 мин
32	Будь здоров	1	25 мин	5 мин	20 мин
33	Итоговое занятие	1	25 мин	5 мин	20 мин
	Итого:	**62**	**26часов**	**5 часов**	**21 час**

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование модулей, разделов и тем	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
Тема №1	Диагностика	Ознакомительное занятие по профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей. Ходьба, бег: на носках, на пятках, в полупреседе, с остановкой, подскоками. Упражнения на проверку осанки: поочередное поднятие рук вверх, отведение прямых рук назад, приседания руки вперед, сидя – ноги скрещены, руки на поясе, повороты влево, вправо. Упражнение на проверку плоскостопия: подъем на носки, подъем на пятки поочередно, разведение и сведение пяток не отрывая носки от земли, поворачивание стопы вправо-влево, захват пальцами ног предмета. Равновесие: упражнение «Аист» Релаксация: «Ленивая кошечка» Игра: «Аист»	Беседа, наглядный		Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»
Тема №2	«На старте»	Обучение правильному выполнению упражнений по профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей. Беседа с детьми на тему: «Безопасность на занятии» Ходьба, бег: на носках, на пятках, на внешней стороне ступни, бег на сигнал «поворот» в другую сторону. Стоя: вращение руками вперед-назад, с поворотами туловища вправо-влево, руки вверх ладонями назад повороты вправо-влево, приседания с выпадом руки за головой. Сидя: «Ножницы» упражнение ногами. Лежа: «Ванька-встанька»	Беседа, практический		Анкетирование родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы

		Равновесие: пройти по лежачему на полу канату. Релаксация: «Воздушные шарики» Игра-соревнование: кто быстрее передаст мяч (по верху, через ноги).			
Тема №3	«Я здоровье берегу -быть здоровым я хочу»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: противоходом; на носках; на пятках; в полуприседе; по массирующим коврикам; с остановкой; «Аист»; на сигнал «поворот» ходьба в другую сторону Стоя: у опоры: проверка осанки; приседания, держась за опору на уровне груди; с гимн.палкой: «Тяжелоатлет»; «Самолет»; Сидя: С опорой на локти: «Велосипед»; «Футбол» Лежа: На спине: «Воздушная мельница»; «Ванька-встанька»; На животе: «Любопытный» Равновесие: Удерживание равновесия, стоя на ноге. «Сбор фруктов»; «Носить корзину на голове» Лазание: Восхождение и спуск со ступеньки Дыхательные упражнения: «Остудить чай»; «Бабочки летают» Игра: «Тише едешь-дальше будешь».	наглядный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема №4	«Береги свое здоровье»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «Змейкой», в полуприседе Бег: по ограниченной плоскости, «Змейкой», по кругу, с за хлёстом голени назад, подскоками Упражнения: сидя и лежа на спине, на стуле Равновесие: стоять на одной ноге, на другой держать ленту, на набивном мяче Лазание: по скамейке, сход со скамейки по наклонной доске Прыжки: по узкой дорожке на двух ногах из круга в круг	Инструктирование, игровой	Занятие	Анкетирование родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы

		Игра: «Догони»			
Тема №5	«Спортивные ребятки»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: на носках; на пятках; с перекатом; на внутренней и внешней стороне стопы; широким шагом; со сменой темпа движения, «Змейкой»; через препятствия; спиной вперед; на внешней стороне стопы Стоя: Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохраняя осанку; «Дровосек»; «Лошадка» Сидя: На коленях: «Толстый», «Тонкий», на четвереньках: «Кошка лезет под заборчик»; На коленях: руки прижаты к туловищу, покачивание вперед-назад Лежа: Встать, сохраняя осанку. На спине: «Кошка спит»; «Бревно»; На животе: «Птичка расправляет крылья»; «Бревно» Равновесие: Удерживать правильную осанку после приседания. Ходьба с закрытыми глазами. Удерживать предмет на голове Лазание: Ползание по скамейке «по-медвежьи» Дыхательные упражнения: «Толстый» - выдох, «Тонкий» - вдох, сидя на коленях Игра: «Собираем грибы, кто быстрее»: «Толстый» - выдох, «Тонкий» - вдох, сидя на коленях Иры: «Собираем грибы, кто быстрее»	Наглядный, игровой	Занятие	Оформление папки-передвижки «Советы родителям»
Тема №6	«Радуга здоровья»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: скрестным шагом, выпадами, с движением рук в различных направлениях, приставной шаг, на носках (руки вверх), на пятках (руки вниз) Бег: галопом боком, по диагонали, «Змейкой», прыжками через палку, быстро/медленно. Упражнения: У гимнастической стенки Равновесие: на скамейке, по канату прямо/боком	Практический, наглядный	Занятие	Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

		Лазание: через мостик шагом и бегом, по бревну на носках. Прыжки: через ленты на одной ноге, через канат вправо и влево на двух ногах Игра: «Делим тортик»			
Тема №7	«Разминка-витаминка»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: на носках; на пятках; с перекатом; на внутренней и внешней стороне стопы; широким шагом; со сменой темпа движения, «Змейкой»; через препятствия; спиной вперед; на внешней стороне стопы Стоя: Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохраняя осанку; «Цапля» стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Сидя: «Самолет» сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны «полетели самолеты». Удерживать позу 30-40 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза. Лежа: «Потягивание» лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе. Равновесие: Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку. Лазание: стать спиной к стене в основной стойке, так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины. Дыхательные упражнения: «Водолаз»	Словесный, практический	Занятие	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

		Игра: «Качалочка», «Сидячий футбол»			
Тема №8	«Ножки на лесной дорожке»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: скрестным шагом, выпадами, с движением рук в различных направлениях, приставной шаг, на носках (руки вверх), на пятках (руки вниз), ходьба на месте без отрыва пальцев от пола. Бег: галопом боком, по диагонали, «Змейкой», подскоками, за хлёстом. Упражнения: Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд; круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами; одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев; круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой. Равновесие: «Ласточка» Лазание: «Обезьянки» Прыжки: «По лужам» Игра: «Обезьянки - непоседы»	Инструктирование, игровой	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема №9	«Рыбки»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: «По морскому дну»: камешкам; палочкам; ч/з предметы; по брускам; на носках; с крестным шагом; по массирующим коврикам; как военный; приставным шагом; с предметом на спине; по лестнице, положенной на пол Стоя: Проверить осанку подняться на «Палубу» (скамейка). В паре: «Тележка»; «На лодке» (лицом др к др), «Арка» (с обручем, боком др к др) Сидя: На коленях: «Поднимать чашу с водой», «На плоту»; «подтягивание канат»; «По-турецки»; Лежа: «Рыбка»; «Рыбка ныряет», на спине: «Поплавок»; «Обезьянка на корабле» (ноги за	Соревновательный, игровой	Занятие	Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

		голову); На спине в паре: «Открой и закрой ворота»; «чей толчок сильнее» На животе: «Любопытные» Равновесие: Держать равновесие на балансировочной доске; Ходьба по скамейке с предметом на голове Лазание: Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; «Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях Дыхательные упражнения: «Ныряние под воду» (задержка дыхания); «Шипеть как змея»; релаксация («сон на берегу моря») Игра: «Моряки и акулы»			
Тема №10	«Ребята и зверята»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: через препятствие, по массирующему коврику, по брускам, спиной вперед Бег: в чередовании с ходьбой, с подпрыгиванием, галоп. Упражнения: С гимнастической палкой, стоя и сидя на полу. Равновесие: По скамейке с ограниченной поверхностью, посередине присесть. Ходьба по буму Лазание: На четвереньках по скамейке с мешком на спине. На возвышение по ровной поверхности. Прыжки: в длину с места, в высоту через предметы разной высоты, толчком двух ног с места Игра: «По своим местам»	Практический, наглядный	Занятие	Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.
Тема №11	«Ель, Елка, Елочка»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: И.п. о.с: спина прямая; ходьба по площадке спортивным шагом; ходьба с высоким подниманием колен; прыжки на обеих ногах с продвижением вперед; ходьба по площадке	Наглядный, игровой	Занятие	Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить

		спортивным шагом. Стоя: «Птицы», «Танец медвежат» Сидя: «По-турецки»; «Паровозик» Лежа: «Морская звезда», «Покачай малыша» Равновесие: «Ель, Елка, Елочка» Лазание: по тоннелю из обручей. Дыхательные упражнения: «Роза и одуванчик» Релаксация: «Спящий котенок» Игра: «Ах, ладошки, вы, ладошки»			эти комплексы ежедневно дома с детьми.
Тема №12	«Раз ступенька, два ступенька»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: через препятствие, на носках (руки вверх), на пятках (руки вниз), Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку. Бег: галоп, в чередовании с ходьбой, с подпрыгиванием. Упражнения: С обручем, стоя и сидя на полу. Равновесие: По скамейке с перешагиванием через предметы. Лазание: по гимнастической лестнице. Прыжки: в длину с места, в высоту через предметы разной высоты, толчком двух ног с места. Игра: эстафета «Построй лесенку»	Словесный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема №13	«Со здоровьем в новый год»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: Проверка осанки у стены: на носках; на пятках; по канату прямо и боком; «Маленькие»; «Большие»; по следам сохраняя правильную осанку; «Конек-горбунок» Стоя: с мячом: на координацию: удержать на пальце; катать по рукам Сидя: мяч зажимается ступнями ног. Лежа: с мячом: на спине др против др: сесть, мяч отдать другому, одновременно лечь и наоборот. Равновесие: Стоять на набивном мяче	Инструктирование, игровой	Занятие	Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».

		Лазание: На четвереньках толкать мяч головой под дугу Дыхательные упражнения: «Часики» Релаксация: «Жарко-холодно» Игра: «Еж с ежатами»			
Тема№14	«Путешествие в стану Спортландию»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: повороты на месте, перекатом, на носках, на пятках, пролезание через обруч лицом и боком, в полуприседе, по канату, широким шагом, выпадами. Бег: с подскоками, галоп, с перепрыгиванием через предметы, на скорость, врассыпную, с ускорением по диагонали. Упражнения: Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место. Равновесие: На ограниченной плоскости с полуприседанием и касанием носком ноги пола. Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч Лазание: По гимнастической лестнице, с переходом на другой пролет. Прыжки: С разбега через палку через скакалку Игра: «Дни недели».	Соревновательный, игровой	Занятие	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики
Тема №15	«Юные Олимпийцы»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: с гимнас. палками: «солдаты», «лесники», «коромысло», «канатоходцы», «штангисты» Стоя: с гимнастич.палкой: «На турнике»; «Самолет»; «Тяжелоатлет»; Сидя: с гимнастич.палкой: ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить палку взять; Лежа: с гимнатич.палкой: на спине: продеть ноги	Практический, игровой	Занятие	Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

		под палку, подтягивая их к груди. На животе: палка впереди; палка за спиной. Равновесие: Ходьба с палкой; Лазание: На четвереньках по «лестнице» на полу из гимнастич.палок. Дыхательные упражнения: «Паровозик» Релаксация: «Облака» Игра: «Шустрый кулачок»			
Тема №16	«Следы на снегу»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: на носках, на пятках, повороты на месте, перекатом, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы Бег: с подскоками, галоп, с перепрыгиванием через предметы, на скорость, врассыпную, с ускорением по диагонали. Упражнения: Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами. Равновесие: перемещение мелкого предмета ступнями друг другу. Ходьба: с мелким предметом между ступнями. Лазание: «Крабики» Прыжки: на месте, вперед, назад. Игра: «Построй башню».	Словесный, практический	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема №17	«Ловкие смелые умелые»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: повороты на месте; повороты в движении; по наклонной доске; по ребристой доске; на носках с доставанием предметов; по внешней стороне стопы; на носках; на пятках; с мешком на голове Стоя: «Катаемся на лыжах»; «На коньках»; лицом	Практический, наглядный	Занятие	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

		держась за рейку, наклон вниз, прогнуться в спине Сидя: «Ходячий стол»; «Присядка»; упражнения на четвереньках Лежа: На спине: «Катать ком»; «Березка»; «Ванька-встанька»; На животе: «Любопытный» «Летящие птицы»; «Рыбка в море»; На спине: ноги за голову; «Маяк» (сесть, лечь) Равновесие: «Пронеси ком, не урони»; «Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону) Лазание: «Под дугой» между рейками; ползание под тумбами; «Тачка» (на двух руках, ноги держит партнер) Дыхательные упражнения: Очищающие дыхание: «ша», «ча», «ща», «ха»; «Греем руки» упражнение на растягивание и расслабление. Игра: «Льдинки, ветер и мороз»			
Тема №18	«Сделаем крепкими наши ножки»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: «Ходьба на лыжах», «с горки на горку», с зажатым мячом в коленях, с зажатым мячом в ступнях. Бег: с высоким подниманием бедра, с «горки» на «горку», между предметами с остановкой на сигнал. Упражнения: «Вяжем ногами», «Юные художники» (карандаш зажат пальцами ног), стоя у опоры и без опоры. Равновесие: Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке. Стоять на набивном мяче. Перешагивание через мячи лежащие на скамейке. Лазание: на четвереньках толкая мяч головой вперед Прыжки: Через «горку», «Пингвины» Игра: «Флажок»	Наглядный, игровой	Занятие	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
Тема №19	«Марафон здоровья»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие:	Практический, игровой	Занятие	Ознакомление родителей с приемами

		Ходьба, бег: повороты на месте; повороты в движении; по наклонной доске; по ребристой доске; на носках с доставанием предметов; по внешней стороне стопы; на носках; на пятках; с мешком на голове Стоя: «Гусятки», «Ходим в шляпах» Сидя: «Сделай-ка, дружок, калач», «Кошка с котятами» -2; Равновесие: «Цапли» Лазание: ползание по-пластунски Дыхательные упражнения: «Хомячок» Релаксация: «Лентяи» Игра: ««*Перемени предмет»*			самомассажа.
Тема №20	«По кочкам, по ровным дорожкам»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: ходьба на носках; упор на внешние края стопы; ходьба на месте; катание палки ногами; метание мяча ногами; перекаты с носков на пятку. Бег: с высоким подниманием бедра, поскоки, прыжки на месте и с передвижением. Упражнения: Одна стопа потирает другую, подниматься на носках и опускаться на стопы, лёжа на спине, захватить мяч стопами, приподнять его и держать, Полуприседание и приседание на носках. Равновесие: Перешагивание через кубики лежащие на скамейке. Лазание: на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки: «змейкой» Игра: «Нарисуй картину»	Практический, наглядный	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема №21	«Мой веселый звонкий мяч»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: -по «льдинкам» (брускам) по сугробам; «Самолет» (бег по брускам с наклоном туловища вперед) «идем по тонкому льду» (по массирующему коврику); ходьба под музыку с движением рук и	Инструктирование, игровой	Занятие	Оформление стенда «Десять советов родителям»

		туловища); широким шагом; по мостику с палкой за плечами; «за водой с коромыслом» Стоя: -ходьба с «шапкой» на голове; соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу; сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу перекладывать мяч из руки в другую руку под ногой, стоя. Сидя: «Плывем на льдине» (равновесие на балансире) «Обнять себя»; На коленях: перекатывать мяч др др руками; перекатывать мяч др др головой. Лежа: «Рыбка ныряет», «Сосулька раскололась» (развести ноги); На животе: перекатывать мяч др др от груди; На спине: встать бросить мяч вперед, лечь-мяч вверх Равновесие: Ходьба по ограниченно плоскости, перешагивая через предметы; «Ласточка»; равновесие на балансире Лазание: Ходьба по гимнастической лестнице Дыхательные упражнения: Лежа на спине ноги согнуты, вдох-прогнуть спину, выдох- ИП; «Задуем свечу» Игра: «Я Мороз Красный нос...»			
Тема №22	«Малыши-крепыши»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: с перешагиванием через гимнастические палки, по ребристой доске, парами, по узкой дорожке парами. Бег: со сменой направления, с преодолением препятствий, галоп боком. Упражнения: «Здравствуйте – до свидания» - совершать движения стопами от себя/ на себя. «Поклонились» - согнуть и разогнуть пальцы ног. «Большой палец поссорился» - двигать	Словесный, практический	Занятие	Памятка для родителей «Возрастные физические особенности детей дошкольного возраста»

		большими пальцами ног на себя, остальными от себя. Если не получается, можно помочь руками. «Поссорились, помирились» - развести носки ног в стороны, свести вместе. Равновесие: Ходьба по ограниченной опоре с хлопком под коленями, из положения сидя по-турецки, руки за голову, встать без помощи рук. Лазание: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Прыжки: в высоту с места, на одной ноге между предметами. Игра: «Через болото»			
Тема №23	«Школа мяча»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: на носках, с высоким подниманием колен, боковой галоп, взмахи руками вперед-назад, гусиный шаг, «обезьянки». Стоя: поочередное: вытягивание рук с наклонами, сгибание рук за голову и спину, отведение прямых рук назад, «Пловец» стоя. Сидя: наклоны вперед руками за головой, сведение и разведение рук перед собой, вытягивание рук вверх и перед собой кисти в «замок» Лежа: на животе поочередно поднимать правую ногу и левую руку и наоборот. На спине: поднимать одновременно руки и ноги вверх. Равновесие: «Аист» Лазание: на четвереньках между предметами Дыхательные упражнения: «ворона» Игра: «Черепахи»	Словесный, наглядный	Занятие	Ознакомление с задачами по сохранению здоровья и оздоровлению детей.
Тема №24	«По ниточке»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: на носках, на пятках, гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде, по толстой	Практический, игровой	Занятие	Индивидуальные устные консультации

		веревке- «змее». Бег: галоп боком, со сменой направления, с преодолением препятствий. Упражнения: «Ёжи» - стопа опирается на массажный мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. «Подними платки» - около каждой стопы лежит по носовому платку. Захватить их пальцами ног, ноги поднять и удерживать в таком положении на счет 1-3, затем пальцы разжать, чтобы платки упали. Опустить ноги (6-8 раз). «Растяни ленточку» - около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны (3- 4 раза). «Нарисуй фигуру» - пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А, К, Г, Л, П). Равновесие: Ходьба по ограниченной опоре с хлопком под коленями, из положения сидя по-турецки, руки за голову, встать без помощи рук. Лазание: Ползание по гимнастической скамейке сидя, подтягиваясь руками Прыжки: вокруг предмета со сменой направления. Игра: «Поймай рыбку»			
Тема №25	«Ловкие зверята»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо; боком; спиной; на носках; с движением рук Стоя, сидя, лежа: Упражнения с мячом Равновесие: Ходьба по скамейке с мешком на голове Лазание: Вис на гимнастической стенке спиной и лицом Дыхательные упражнения: «Шипеть как змея»;	Наглядный, игровой	Занятие	Анкета «Здоровый образ жизни»

		«Рычать как волк». Игра: «Придумай фигуру»			
Тема №26	«Вот так ножки»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: с «кочки» на «кочку», по следам, по канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, с остановкой на одной ноге, в полуприседе. Бег: с остановкой на сигнал, с захлестом голени назад, на скорость по кругу, прыжками, в разных направлениях, широким шагом, со сменой ведущего Упражнения: «Ласточка», «Балерина», перекат на спину и встать без помощи рук, кувырок вперед. Равновесие: Ходьба по наклонной лестнице. Пронести мяч на теннисной ракетке между кеглями. Лазание: По гимнастической лестнице, захватив висящий предмет, с переходом на другой пролет. Прыжки: спрыгивание со скамейки (30см), в длину с места. Игра: «Угадай и догони»	Словесный, практический	Занятие	Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»
Тема №27	«Всегда готов»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо; боком; спиной; на носках; с движением рук, с ускорением и переходом в бег. Стоя, сидя, лежа: Упражнения с гимнастической палкой. Равновесие: Ходьба по скамейке с мешком на голове с перешагиванием через кубики. Лазание: Вис на гимнастической стенке с раскачиванием. Дыхательные упражнения: «Жужжать как жук» Игра: «Позвони в колокольчик»	Соревновательный, игровой	Занятие	Консультация «Физическое воспитание ребенка в семье»
Тема №28	«Ловкачи»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: на носочках, на пятках по следам, по	Словесный, наглядный	Занятие	Индивидуальные устные консультации

		канату, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, по дорожке здоровья. Бег: с высоким подниманием колен, боковой галоп. Упражнения: Выполняем стопами круговые движения. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени. Сгибание-разгибание пальцев ног. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола. Соединяем подошвы (колени не согнуты). Большим пальцем ноге проводим по голени другой снизу-вверх, затем меняем ноги. . Равновесие: Ходьба по ребристой доске. Лазание: По гимнастической лестнице с переходом на другой пролет. Прыжки: спрыгивание со скамейки на мат. Игра- эстафета: «Заполни грузовик»			
Тема №29	«Здоровишки»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: по камушкам; по песку; по массирующему коврику; в полуприседе; на носка; на пятках; на внешней стороне стопы; спуск и подъем по наклонной доске; из обруча в обруч Стоя, сидя, лежа: Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на стуле Равновесие: На набивном мяче; Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх. Лазание: По гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Дыхательные упражнения: Расслабление под музыку (шум моря) дыхание произвольное; «Ныряние» с задержкой дыхания Игра: «Баскетбол».	Инструктирование, игровой	Занятие	Памятка «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки»
Тема №30	«Весёлые спортсмены»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: по массирующим коврикам, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по канату, по	Наглядный, игровой	Занятие	Конкурс «Дорожка здоровья»

		кругу с хлопками Бег: в разных направлениях со сменой ведущего, по кругу на сигнал «поворот» бег др сторону, мелким и широким шагом, высоко поднимая колени. Упражнения: И.п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. И снова опуститься на стопу. И.п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног. И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы. И.п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы. Равновесие: Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове. Лазание: На четвереньках под дугами Прыжки: через маленькие кубики. Игра: «Море волнуется»			
Тема №31	«Волшебная палочка»	Профилактика нарушения осанки ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: по массирующему коврику; в полуприседе; на носка; на пятках; на внешней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Стоя: наклоны с руками в «замочке» за спиной, «замок» за спиной со сменой рук, «Пловец» стоя. Сидя: наклоны вправо-влево, сидя «по-турецки» тянемся руками вперед. Лежа: планка на руках спина прямая. Равновесие: Ходьба по наклонной лестнице вниз и вверх. Лазание: Ползание на четвереньках к предмету, по	Практический, словесный	Занятие	Рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке»

		дорожке между двумя линиями. Дыхательные упражнения: «Ветер» Игра: «Великаны и гномики»			
Тема №32	«Будь здоров»	Профилактика плоскостопия ознакомительное (закрепляющее) занятие: Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по канату, по кругу с хлопками, с «кочки» на «кочку», по массирующим коврикам. Бег: в разных направлениях со сменой ведущего, по кругу на сигнал «поворот» бег другую сторону, с подскоками по сигналу, галопом. Упражнения: Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на пояс. Подниматься на носках одновременно и попеременно. Приподнимать пальцы стоп с опорной на пятки одновременно и попеременно. Перекат с пятки на носок и обратно. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. Стопы параллельны. Перекат на наружные края стопы и обратно. Пятки вместе, носки врозь. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук. Стопы параллельны, руки на пояс. Поочередное поднимание пяток. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Полуприседания и приседания в сочетании с движениями рук. Равновесие: Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове. Лазание: по туннелю из обручей. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног. Игра: «Большая стирка»	Практический, наглядный	Занятие	Индивидуальные устные консультации
Тема№33	Итоговое занятие	Профилактика нарушения осанки ознакомительное	Соревновательный,	Занятие	День открытых дверей

		(закрепляющее) занятие: Ходьба, бег: с гимнас. палками: «солдаты», «лесники», «коромысло» на носочках, на пятках, «канатоходцы» боковой галоп, «штангисты» с высоким подниманием колен. Стоя: с гимнастич.палкой: повороты вправо-влево, наклоны вперед, приседания, перешагивания. Сидя: с гимнастич.палкой: ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить палку взять; поднять палку двумя ногами вверх. Лежа: с гимнатич.палкой: на спине: продеть ноги под палку, подтягивая их к груди. На животе: поднимаем руки и ноги одновременно. Равновесие: Ходьба с палкой по ребристой наклонной доске, по скамейке, с прыжком на мат; Лазание: На четвереньках по «лестнице» на полу из гимнастич.палок.	игровой		

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу.

- занятие;
- соревнования;
- игры;
- досуги.

2. Приемы и методы организации.

1. *Специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы — это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

3. Дидактический материал.

Картотеки:

Подвижные игры для детей 5-6 лет

Релаксация для детей 5-6 лет.
Дыхательная гимнастика детей 5-6 лет.

4. Техническое оснащение занятий.

- просторное помещение для занятий;
- зеркала;
- музыкальный центр, компьютер;
- аудио диски с записями репертуара, презентации;

Необходимый перечень компонентов РППС спортивного зала:

1. Гимнастические коврики
2. Гимнастическая лестница
3. Гимнастическая скамейка
4. Гимнастические палки
5. Обручи
6. Фитболы
7. Массажные мячи
8. Массажные валики
9. Массажные ролики
10. Массажные коврики
11. Массажные кочки
12. Гантели
13. Теннисные мячи
14. Веревки
15. Эспандеры
16. Канаты
17. Маты
18. Балансиры
19. Диски «Здоровье»
20. Специальные тренажеры (велотренажеры, массажные дорожки, «Бегущая по волнам», «Гребля»)
21. Пособие для игр и упражнений «Парашют»
22. Сухой бассейн
23. Нестандартный инвентарь (бигуди, карандаши, шишки, контейнеры от «Киндер сюрприз», поролоновые губки и пр.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-Пресс, 1993.

2. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста – СПб.: Детство-пресс, 2013. – 112 с.

3. Велитченко ВК. Физкультура для ослабленных детей: Метод.пособие. – М.: ТерраСпорт, 2000. – 168с.

4. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников. — Мозырь: Содействие, 2008. —120 с.

5. Годик М. А., Барамидзе Л. М, Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991.

6. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / сост. Н.А. Ноткина. – СПб.: Образование, 1993.

7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).

8. Казакевич Н. В., Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Ритмическая гимнастика: метод, пособ. — СПб.: Познание, 2001.

9. Каштанова Г.В. Оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. - 120 с.

10. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт.-сост. Подольская Е. И. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011 – 143с.

11. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

12. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Подольская Е. И. – Волгоград: Учитель, 2010 – 167 с.

13. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. – СПб.: КАРО, 2006. – 136 с

14. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002. – 176 с.

15. Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: СФЕРА, 2008.

16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2002.

17. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. —99 с.

18. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях: Учеб.-метод.пос. / под ред. Н.Л. Черной. – Ярославль,2003. – 92 с.

19. Рунова М.А. Мой друг-тренажер! Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6, 7, 8.

20. Сивачева Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: Детствопресс,2005. 18

21. Смирнова Ю. В., Сайкина Е. Г., Кадыров Р. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособ. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена. 2010.

22. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: метод. пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.

23. Стараковская В.Л. 300 подвижный игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- Минск: Новая школа, 1994.

24. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: метод. рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М., 2005.

25. Утробина К.К. Занимательная гимнастика для дошкольников. – М.: Линка-пресс,2003.

26. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель,2008.

27. Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс»: учеб. Пособие / Ж. Е.Фирилева, Е.г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС,2007.

28. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения /авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. - Волгоград: Учитель, 2009 – 146с.

29. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы зарядок / авт.-сост. Подольская Е. И. – Волгоград; Учитель, 2009. – 207 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.

4. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.

5. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. – 112 с.

6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

Приложение 1

Диагностика

Уровни освоения Программы

№	Ф.И. ребенка	Уровни					
		Высокий		Средний		Низкий	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май