


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 2»

Принято  
на заседании Педагогического совета  
№5 от 31.08.22 г.

Утверждаю  
И.о. Заведующей МАДОУ  
«Центр развития ребёнка-  
детский сад №2»  
 Митяева И.Е.

Приказ №79 от 24.08.2022 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)**

**«Крепыш»**

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

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования Дрожалкина Т.Ю.

**Саранск, 2022 – 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела программы	Стр.
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Учебный план	10
4	Тематическое содержание изучаемого курса	11
5	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	18
6	Список литературы	19

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Крепыш» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Воспитатель первой квалификационной категории Дрожалкина Татьяна Юрьевна
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №2» г. о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск, ул. Мордовская, 1
<b>Цель программы</b>	Укрепление здоровья детей дошкольного возраста (5-6 лет), ранняя профилактика деформации свода стопы (плоскостопия), привитие навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Вид программы</b> <b>Уровень реализации программы</b>	Адаптированная
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет воспитатель
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	<b><u>Знать</u></b> *исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимать

	<p>их профилактическое и оздоровительное значение;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*представление о своем организме;</li><li>*правила личной гигиены.</li></ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Правильно ставить стопы при ходьбе.</li><li>•Самостоятельно выполнять специальные коррекционные упражнения, укрепляющие мышцы стопы.</li><li>•Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях со спортивным инвентарем.</li><li>•Выполнять под контролем инструктора упражнения на самомассаж стоп.</li><li>•Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.</li></ul>
--	---

## Пояснительная записка

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка; образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием.

Плоскостопие - деформация стопы, заключающаяся в уменьшении ее сводов. Плоскостопие - это не только косметический дефект, оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Учитывая высокий процент ортопедической патологии, в частности деформаций стоп у детей, возникла необходимость в организации целенаправленной работы по профилактике плоскостопия в детском саду.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в

целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Крепыш».

### **Актуальность и новизна.**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Крепыш».

**Цель программы** - укрепление здоровья детей дошкольного возраста (5 – 6 лет), ранняя профилактика деформации свода стопы (плоскостопия, а также привитие навыков к систематическим занятиям физической культурой оздоровительной направленности.

#### **Задачи:**

##### Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

##### Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

### Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Программа рассчитана на детей 5 – 6 лет.**

Занятия идут 1 раз в неделю.

Начало занятий с октября.

Количество занятий в год – 28.

Продолжительность одного занятия 25 минут.

### **Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.**

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный).

Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

### **Направления коррекционно-оздоровительной работы.**

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

### **Программа реализуется посредством основных методов работы:**

- метод круговой тренировки

- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

### **Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:**

Кружок проводится во второй половине дня. В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность,

самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7. Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;

2. Дыхательная гимнастика;

3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;

4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;

5. Игровой стретчинг.

6. Релаксация.

### **Принципы реализации программы.**

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип систематичности.

4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.

5. Принцип последовательности.

6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.

8. Принцип 7. Принцип научности.

оздоровительной направленности.



**Ожидаемые результаты:** ребенок должен знать и иметь представление:

**Знать**

- \*исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимать их **профилактическое** и оздоровительное значение;
- \*представление о своем организме;
- \*правила личной гигиены.

**Уметь:**

- Правильно ставить стопы при ходьбе.
- Самостоятельно выполнять специальные коррекционные упражнения, укрепляющие мышцы стопы.
- Выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях со спортивным инвентарем.
- Выполнять под контролем инструктора упражнения на самомассаж стоп.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Формы подведения итогов реализации **программы:** открытое занятие в конце года.

**Режим организации занятий**

<b>Периодичность занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Количество занятий в месяц</b>	<b>Количество занятий в год</b>
один раз в неделю	25 минут	4	28

## Учебный план

месяц	Тема	общее кол-во занятий	общее количество часов	в том числе	
				теория	практика
октябрь	1.«Страна Топ-топ»	1	25минут	5	20
	2.Знакомство с Топтунишками»	1	25минут	-	25
	3.«Волшебные орехи»	1	25минут	-	25
	4."Соревнования в стране Топ-топ"	1	25минут		25
ноябрь	1."Игры в стране Топ-топ"	1	25минут	5	20
	2.«Топтунишки готовятся к Новому году»	1	25минут	-	25
	3.«Похищение елочных игрушек».	1	25минут	-	25
	4.«Волшебные карандаши»	1	25минут	-	25
декабрь	1.«Веселые котята»	1	25минут	5	20
	2.«Зимние игры топтунишек»	1	25минут	5	20
	3.«Путешествие в лес»	1	25минут	-	25
	4.«В гости к бельчатам»	1	25минут	-	25
январь	«Цыплята»	1	25минут	5	20
	«Сказка про сокровища гномов»	1	25минут	-	25
	«Большая стирка»	1	25минут	-	25
	«Игры в стране топ-топ»	1	25минут	5	20
февраль	«Игры в стране топ-топ».	1	25минут	-	25
	«Строительство домиков для топтунишек»	1	25минут	5	20
	«Озорные обезьянки»	1	25минут	5	20
	«Весеннее половодье в стране Топ-топ»	1	25минут	5	20
март	«Волшебные рыбки»	1	25минут	-	25
	«В гостях у морского царя»	1	25минут	-	25
	«Сказка про ежика»	1	25минут	5	20
	«Субботник в стране Топ-топ	1	25минут	5	20
апрель	"Цыплята"	1	25минут	5	20
	"Веселые рыбки"	1	25минут	-	25
	"Птички"	1	25минут	-	1
	Итоговое занятие	1	25минут	-	1
	<b>ИТОГО</b>	28	700 мин. 11ч. 30мин.	60 мин. 1ч.	590 мин. 9ч.30мин

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

### Октябрь

1. Комплекс ОРУ «*Веселые котята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Пройди по линии*», «*Журавль на болоте*».
2. Комплекс ОРУ «*Веселые котята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Конькобежец*».
3. Комплекс ОРУ «*Утята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Перешагни через руки*», «*Лыжник*».
4. Комплекс ОРУ «*Утята*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Присядь комочком*», «*Лыжник*».

### Ноябрь

5. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног.
6. Комплекс ОРУ «*Королевство птиц*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Ловкие ноги*», «*Барабан*».
7. Комплекс ОРУ «*Королевство птиц*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Ловкие ноги*», «*Барабан*».
8. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Донеси платочек*», «*Великан и карлик*»

### Декабрь

9. Комплекс ОРУ с мячом. Игровые упражнения для коррекции свода стопы со скакалкой – перешагивания, прыжки.
10. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног.
11. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Прокати мяч*», «*Быстро переложки*».
12. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Прокати мяч*», «*Быстро переложки*».

### Январь

13. Комплекс ОРУ «*Путешествие в лес*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Стой!*», «*Кто выше?*».
14. Комплекс ОРУ «*Путешествие в лес*». Игровые упражнения для коррекции свода стопы «*Стой!*», «*Кто выше?*».
15. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног.
16. Рисование стопами. Самомассаж.

## **Февраль**

17. Повторение изученных игр и упражнений для коррекции стоп.
18. Комплекс ОРУ *«Веселые котята»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы: *«Пройди по линии»*, *«Журавль на болоте»*.
19. Комплекс ОРУ *«Веселые котята»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Конькобежец»*.
20. Комплекс ОРУ *«Утята»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Перешагни через руки»*, *«Лыжник»*.

## **Март**

21. Комплекс ОРУ *«Матрешки»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Пятнашки с мячом»*, *«Мышеловка»*.
22. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног.
23. Комплекс ОРУ *«Королевство птиц»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Ловкие ноги»*, *«Барабан»*.
24. Комплекс ОРУ *«Королевство птиц»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Ловкие ноги»*, *«Барабан»*.

## **Апрель**

25. Комплекс ОРУ с мячом. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Футболисты»*, *«Удочка»*.
26. Комплекс ОРУ с мячом. Игровые упражнения для коррекции свода стопы со скакалкой – перешагивания, прыжки.
27. Массаж стоп. Захватывание мяча и других предметов стопами ног.
28. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Прокати мяч»*, *«Быстро переложу»*.

## **Май**

29. Комплекс ОРУ с обручем. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Ноги от земли!»*, *«Ловишка»*.
30. Комплекс ОРУ *«Путешествие в лес»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Стой!»*, *«Кто выше?»*.
31. Комплекс ОРУ *«Путешествие в лес»*. Игровые упражнения для коррекции свода стопы *«Стой!»*, *«Кто выше?»*.
32. Повторение изученных игр и упражнений для коррекции стоп.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

№ недели	№ занятия	Тема	Содержание
октябрь	1	«Страна Топ-топ»	Познакомить детей с основными принципами и этапами работы на занятиях. научить проводить диагностику стоп путем отпечатывания следа на бумаге. Учить выполнять упражнения с мешочками с песком для укрепления мышц стопы.
	2	«Знакомство с Топтунишками»	Упражнять в ходьбе и беге на носках и пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по ребристой доске. Учить захватывать мелкие предметы пальцами стоп.
	3	«Волшебные орехи»	Научить ходить пружинящим ( <i>гусиным</i> ) шагом. Учиться ходить по наклонной доске. Упражнять в сведении и разведении пяток. Учить захватывать желуди пальцами стоп
	4	"Соревнования в стране Топ-топ"	Познакомить с комплексом упражнений на массажных ковриках сидя на стуле. Повторять массаж стоп малыми массажными мячами. Повторить изученные упражнения во захватыванию стопой мелких предметов.
ноябрь	1	"Игры в стране Топ-топ"	Познакомить с комплексом упражнений для коррекции свода стопы с малым <u>мячом</u> : лодочка, прокатывание мяча попеременно правой и левой ногой, захватывание и удержание малого мяча двумя ногами.
	2	«Топтунишки готовятся к Новому году»	Закрепить комплекс упражнений с малым мячом. Упражнять в сгибании и разгибании ног в

			коленях с зажатом между стопами мячом.
	3	«Похищение елочных игрушек».	Повторить упражнения для коррекции свода стопы с обручем. Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.
	4	«Волшебные карандаши»	Повторить комплекс упражнений для коррекции свода стопы с гимнастической палкой. Учить захватывать пальцами ног карандаш. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30сек.
декабрь	1	«Веселые котята»	Повторить комплекс ОРУ с мячом. Познакомить с игровыми упражнениями для коррекции свода стопы « <i>Поймай мышку</i> », « <i>Веселый мячик</i> ».
	2	«Зимние игры топтунишек»	Закрепить комплекс ОРУ с обручем. Упражнять в захватывании мелких предметов пальцами стоп. Познакомить с игровыми упражнениями для коррекции свода стопы « <i>Игра в снежки</i> », « <i>Заморожу</i> ».
	3	«Путешествие в лес»	Учить <b>детей</b> лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Закреплять навыки самомассажа массажным мячом.
	4	«В гости к бельчатам»	Повторять упражнения с гимнастической палкой. Упражнять в захватывании и удержании шишек двумя ногами.
январь	1	«Цыплята»	Закрепить комплекс ОРУ на массажных ковриках. Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять в захватывании фасоли пальцами стоп
	2	«Сказка про сокровища гномов»	Повторить комплекс ОРУ с мешочками с песком. Закрепить навык ходьбы по ребристой доске. Закрепить навык захватывания мелких предметов пальцами стоп.
	3	«Большая стирка»	Повторить комплекс ОРУ с обручами. Упражнять в собирании гармошкой материала пальцами

			стоп. Познакомить детей с самомассажем с использованием массажного валика.
	4	«Игры в стране топ-топ»	Повторить комплекс ОРУ на массажных ковриках. Познакомить с игровыми упражнениями для коррекции свода стопы « <i>Займи место</i> », « <i>Кто первый</i> ».
февраль	1	«Игры в стране топ-топ».	Повторить комплекс ОРУ на массажных ковриках. Познакомить с игровыми упражнениями для коррекции свода стопы « <i>Займи место</i> », « <i>Кто первый</i> ».
	2	«Строительство домиков для топтунишек»	Повторить комплекс ОРУ с мешочками с песком. Упражнять в сведении разведении пяток. Упражнять в ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.
	3	«Озорные обезьянки»	Комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом. Упражнять в захватывании и удержании различных предметов пальцами стопы.
	4	«Весеннее половодье в стране Топ-топ»	Повторить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. познакомить с игровыми упражнениями для коррекции свода стопы « <i>Переправа</i> », « <i>Лодочки</i> ».
март	1	«Волшебные рыбки»	Повторить комплекс ОРУ со скакалкой. Упражнять в сведении и разведении пяток
	2	«В гостях у морского царя»	Повторить комплекс упражнений с обручем. Совершенствовать ходьбу на наружных сводах стоп. Учиться

			удерживать равновесие и развивать координацию.
	<b>3</b>	«Сказка про ежика»	Повторить комплекс ОРУ на массажных ковриках. Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом и как канатоходец. Упражнять выполнять круговые вращения стопы влево –вправо.
	<b>4</b>	«Субботник в стране Топ-топ»	Комплекс ОРУ с мешочками с песком. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. учить захватывать и удерживать стопами кусочки бумаги, целована, ватных палочек
<b>апрель</b>	<b>1</b>	"Цыплята"	Закреплять комплекс упражнений на массажных ковриках. Закрепить навык ходьбы по ребристой доске. Закрепить навык захватывания мелких предметов пальцами стоп.
	<b>2</b>	"Веселые рыбки"	Закреплять комплекс упражнений с обручем. Учить ходить по массажной дорожке, массажным следкам. Упражнять в захватывании мелких предметов пальцами стоп
	<b>3</b>	"Птички"	Закреплять комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренировать в ловкости, воспитывать чувство товарищества. Познакомит с игрой "Кошка и птички".
	<b>4</b>	"Бабочки"	Закреплять комплекс упражнений на массажных ковриках. Закрепить навык ходьбы и бега на носках. Упражнять в захватывания мелких предметов пальцами стоп.
<b>май</b>	<b>1</b>	«Массаж стоп»	Закрепить навыки самомассажа массажными мячиками, валиками.



			Упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами
	<b>2</b>	«Рисование стопами»	Познакомить детей со способом рисования стопами, удерживая карандаш пальцами стопы. Учить детей расслабляться.
	<b>3</b>	«Рисование стопами»	Познакомить детей со способом рисования стопами, удерживая карандаш пальцами стопы. Учить детей расслабляться.
	<b>4</b>	"Итоговые"	Провести диагностику стоп детей. Повторить изученные игры и упражнения.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Приемы и методы организации.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы:

словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Практический метод: повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки. Дидактический материал.

- физкультурный зал

• оборудование: шведская стенка, канат, маты, гимнастическая скамья, кубики, ребристая доска, фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки – 12шт, обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки -12 шт., мячи – большие – 12 шт., средние – 12 шт., маленькие – 12 шт, гантели -12шт, гимнастические ролики-12 шт, массажные мячики-12 шт., диски «Здоровья» - 12 шт.

- нестандартное оборудование: дорожка из следов, коврик из пробок;
- тренажеры простые и сложные.

Диск «Здоровье» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.

Детские гантели - для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Детский эспандер - для развития мышц плечевого пояса.

Коврик массажный - для массажа ступней, профилактики плоскостопия  
Мяч-фитбол - для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.

Велотренажер - для развития координации движений, мышц спины и ног.  
Беговая дорожка - для укрепления мышц ног, развития координации движений.

- 3.Техническое оснащение занятий. • музыкальный центр; • фонотека.

## Литература:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно–двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста

13. средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: УралГАФК,1999.
14. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
15. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
16. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
17. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
18. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
19. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.