



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 43
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол от 30.08.2025 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга
/О.В. Козловская/
Приказ от 30.08.2025 № 61

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ТРОПА -ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Никитина Лариса Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «*Тропа здоровья*» (далее - Программа) является программой физической направленности и содействует разностороннему физическому развитию, развитию физических качеств, двигательных умений и навыков, развитию и формированию правильной осанки и правильного развития сводов стопы, улучшению нарушенных болезнью функций, ускорению восстановительных процессов.

Адресат Программы: обучающиеся детского сада, возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3–7 лет, а также обучающиеся 3–7 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность: к сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий. Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей большое значение имеет проведение занятий по физической культуре с элементами ЛФК, улучшающего физическое развитие, а также воспитывающего у ребенка правильное положение тела и обеспечивающего частичную разгрузку позвоночника.

Отличительные особенности.

Особенностью данной программы является использование «Тропы здоровья». Идет знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем. На «Тропе здоровья» размещено оборудование, которое предоставляет возможность тренировать все группы мышц, все функциональные системы организма, идет укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Условия реализации Программы:

- возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3–7 лет;
- продолжительность образовательного процесса: 1 год (32 часа);
- количество часов - 1 учебный час в неделю;
- продолжительность занятия: 15–20 мин. в младшей группе; 20–25 мин. в средней группе; 25–30 мин. в старшей группе; 30–35 мин. в подготовительной группе.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

- количество обучающихся в группе: 10–15 чел.
- набор в группы свободный, принимаются обучающиеся 3–7 лет, желающие заниматься в объединении. При поступлении на обучение не требуется наличие специальных способностей в данной предметной области;
- группы могут комплектоваться по возрасту или быть разновозрастными;
- наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применения дифференцированного подхода к детям.

Форма обучения: очная.

Объём и сроки реализации программы:

- объём: 32 часа;
- срок реализации программы - 1 год обучения.

Перспективное планирование подразумевает 4 занятия в месяц. Однако их количество и последовательность могут варьироваться с учетом периода диагностики, каникул, а также степени сложности задач.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Цель программы:

- создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через подвижную игру;
- укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать внимательность на занятиях.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- развитие сенсорных способностей, развитие физических качеств, умений.

Обучающие:

- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы освоить технические элементы плавания;
- устранение избыточного психоэмоционального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

Планируемые результаты:

Личностные:

- умение общаться со сверстниками;
- умение работать в коллективе;

- умение радоваться успехам товарищей;
- умение слушать педагога и сверстника;
- умение вести себя на занятиях;
- уметь применять полученные знания на практике;
- умение проявлять сочувствие и заинтересованность к другим людям в различных ситуациях.

Метапредметные:

- умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах;
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

Предметные:

- знание основных комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки и их выполнение;
- умение правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.

Кадровое обеспечение программы: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование.

Материально-техническое оснащение:

Оборудование:

- водно-галечная тропа с хорошим освещением;
- ковер;

Техническое оснащение:

- магнитофон.

Средства реализации программы:

- раздаточный материал (карточки для игр);
- пособия (мячи, гимнастические палки, мешочки, кубики);
- практическая работа детей.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2025-2026 учебный год**

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3–4 года	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю
4–5 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю
5–6 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю
6–7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей в возрасте 3-4 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>1. Воспитание сознательного отношения к занятиям.</p> <p>2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.</p> <p>3. Обучение специальным корригирующим упражнениям.</p> <p>4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.</p> <p>5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.</p>	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	<p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры).</p> <p>4. Укреплять мышцы брюшного пресса.</p> <p>5. Развивать умение координировать движения.</p>	12	4	8	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
3.	<p>1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.</p> <p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Тестирование каждого ребенка.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков</p>	11	2	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

	стереотипа правильной осанки и походки.				
--	---	--	--	--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей в возрасте 4-5 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей. 2. Укреплять мышцы туловища. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) 4. Тренировать умение координировать движения.	12	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
3.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка.	11	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

	4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.				
--	--	--	--	--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей в возрасте 5-6 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) 4. Улучшать координацию движений.	12	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.
3.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.	11	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность,

	<p>2. Развитие общей и силовой выносливости.</p> <p>3. Тестирование каждого ребенка.</p> <p>4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.</p>				диагностические материалы.
--	--	--	--	--	----------------------------

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для детей в возрасте 6-7 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p>1. Улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей.</p> <p>2. Обучение специальным корригирующим упражнениям.</p> <p>3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.</p> <p>4. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.</p>	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.
2.	<p>1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.</p> <p>2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</p> <p>3. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы.</p> <p>4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры)</p> <p>5. Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.</p>	12	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.

3.	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски. 2. Улучшать функцию вестибулярного аппарата. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	11	2	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.
----	---	----	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни;

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через подвижную игру;

укрепление мышц, связок и суставов, что приводит к коррекции и профилактике нарушения осанки, плоскостопия.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать внимательность на занятиях.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- развитие сенсорных способностей, развитие физических качеств, умений.

Обучающие:

- формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы освоить технические элементы плавания.

Планируемые результаты:

Личностные:

- умение общаться со сверстниками;
- умение работать в коллективе;
- умение радоваться успехам товарищей;

- умение слушать педагога и сверстника;
- умение вести себя на занятиях;
- уметь применять полученные знания на практике;
- умение проявлять сочувствие и заинтересованность к другим людям в различных ситуациях.

Метапредметные:

- умение ориентироваться в водной среде: в открытых водоемах;
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками, взрослыми.

Предметные:

- знание основных комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки и их выполнение;
- умение правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки.

Календарно- тематическое планирование (дети 3-4 года)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (<i>теория и практика</i>)	Кол-во занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы.	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	2
	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	Развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	Способствовать формированию правильной осанки.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2

Ноябрь	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	Упражнения с массажными мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Декабрь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.	Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Январь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	Укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря	Развивать координацию движений.	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2

Февраль	Улучшение координации движений.	Тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Март	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног	Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Апрель	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Май	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	Укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Открытое занятие.	1
	Тестирование каждого ребенка.	Подведение итогов.	Диагностические материалы	1

Календарно- тематическое планирование (дети 4-5 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (теория и практика)	Кол-во занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы.	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность,	1

			водно-галечная тропа.	
	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	Развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	Способствовать формированию правильной осанки.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
Ноябрь	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	Упражнения с массажными мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
	Укреплять мышцы туловища.	Формировать навыки правильной осанки.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
Декабрь	Совершенствование навыка правильной осанки	Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять	Корригирующие упражнения, игровая	2

	и выработка стереотипа правильной походки.	мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей	деятельность, водно-галечная тропа.	
	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Январь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	Укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря	Развивать координацию движений.	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Февраль	Улучшение координации движений.	Тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Март	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног	Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Апрель	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4

Май	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	Укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Открытое занятие.	1
	Тестирование каждого ребенка.	Подведение итогов.	Диагностические материалы	1

Календарно- тематическое планирование (дети 5-6 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (теория и практика)	Кол-во занятий
Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы.	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	Развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины , игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.	Формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
Ноябрь	Обучение правильному	Способствовать формированию	Комплекс ОРУ для укрепления мышц	3

	выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	правильной осанки.	спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	
	Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	Упражнения с массажными мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
Декабрь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.	Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Январь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	Укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря	Развивать координацию движений.	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2

Февраль	Улучшение координации движений.	Тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Март	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног	Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Апрель	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Май	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	Укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Открытое занятие.	1
	Тестирование каждого ребенка.	Подведение итогов.	Диагностические материалы	1

Календарно- тематическое планирование (дети 6-7 лет)

Месяц	Тема занятия	Цели занятия	Содержание (теория и практика)	Кол-во занятий
-------	--------------	--------------	-----------------------------------	----------------

Октябрь	Правила безопасности, гигиенические нормы.	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	Наглядные пособия, объяснение, игровая деятельность	1
	Улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей.	Укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног, брюшного пресса, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.	Способствовать формированию правильной осанки.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
Ноябрь	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
	Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	Упражнения с массажными мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Декабрь	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки.	Улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и	Корригирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2

		нижних конечностей		
	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	Воспитывать и формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2
Январь	Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы.	Увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	1
	Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет позвоночника	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	3
Февраль	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря	Развивать координацию движений.	Корректирующие упражнения, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Март	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног с применением набивных мячей, наклонной доски.	Развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук, спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4
Апрель	Улучшение функций вестибулярного аппарата.	Укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук, спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	2

	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галеchnая тропа.	2
Май	Развитие общей и силовой выносливости.	Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, ног, игровая деятельность, водно-галеchnая тропа.	2
	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	Укреплять связочно-мышечный аппарат ног, мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.	Открытое занятие.	1
	Тестирование каждого ребенка.	Подведение итогов.	Диагностические материалы	1

Методические и оценочные материалы:

Методическое обеспечение:

- 1) Технические средства обучения:
 - магнитофон;
 - цифровой фотоаппарат;
 - музыкальные диски;
- 2) Звуковые пособия:
 - музыка из детских мультфильмов, детская муз. Группа «барбарики»;
 - фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений.
- 3) Наглядные материалы:
 - иллюстрации о правильном положении спины, осанки.
 - сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся физической культурой;
 - дидактические игры по формированию культуры здоровья;
 - подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
 - схемы выполнения различных видов упражнений с элементами ЛФК;
- 4) Игровые пособия:
 - игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
 - мячи разных размеров.
 - гимнастические палки

- массажные мячики
- мешочки с песком (200 гр)
- массажные дорожки
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

5) Картотеки:

- картотеки самомассажа;
- картотека комплексов дыхательных упражнений;
- картотека пальчиковой гимнастики;
- картотека стихов, потешек, загадок,
- картотека комплексов ОРУ для всех возрастов,
- картотека корригирующих упражнений,
- картотека релаксационных упражнений.

Информационные источники

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю.Александрова. – Волгоград, 2007
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Баландина В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2 с.35-38
5. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3 с. 15-19
6. Горькова Л.Г., Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л.Г Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
7. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
9. Никонорова Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
10. Нормативно-правовая база дошкольного образования. Сборник документов. [Текст] / – М., 2008.
11. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
12. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В Полтавцева. М.: Просвещение, 2007.
13. Саргисян А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7 с. 19-26
14. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика-Синтез,2008.

Оценочные материалы

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля:

- 1) Формы предварительного контроля обучения используются различные виды и формы контроля:
 - устный опрос.
- 2) Формы текущего контроля:
 - тестирование;
 - наблюдение;
 - опрос.
- 3) Формы промежуточного контроля:
 - тестирование умений и навыков выполнения упражнений.
- 4) Итоговые формы контроля
 - диагностические материалы.

Формами проведения итогов реализации программы являются:

- опрос;
- диагностические мероприятия;
- итоговое занятие.

Основная форма реализации организаций занятий – групповая.

Используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- игра;
- сюжетное занятие.

Основная форма проведения занятия – учебное занятие с использованием игр и деятельности.

Для достижения поставленной цели программы применяются следующие методы обучения:

по способу организации:

1. Словесные:
 - объяснения, в форме образных выражений и сравнений,
 - рассказ, беседы,
 - команды, распоряжения и указания.
2. Наглядные:
 - показ иллюстративного материала;
 - показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части;
 - анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
3. Практические:
 - предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью;
 - обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках одного занятия педагогом используются столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных задач.

Диагностические материалы:

Параметры наблюдения:

- ведение тетради-журнала по закаливанию;

- снижения кратности простудных заболеваний;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей;
- желания ребят заниматься босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.
-

Диагностические задания:

Контрольное тестирование (младший, средний, старший, подготовительный возраст)

- тест для выявления нарушений осанки: Схема тестирования: Ребенок встает спиной к стене, опустить руки низ, слегка расставить ноги, плечи, затылок, пятки касаются стены. Сделать несколько шагов вперед и посмотреть может ли ребенок сохранить такое же положение тела, как у стены.
- для оценки гибкости применяется тест "наклон туловища вперед»: Схема тестирования: ребенок становится на скамейку и наклоняется до предела вперед - вниз, руки тянет к носкам, не сгибая ноги в коленях. Инструктор при помощи линейки измеряет расстояние от края скамейки до 3-го пальца руки. Если при этом пальцы не достают края скамейки, то величина подвижности обозначается со знаком "-", если опускается ниже со знаком "+".
- для оценки мышц спины применялся тест "удержание туловища": Схема тестирования: для оценки силы мышц спины ребенок должен поднять и удерживать туловище из и. п. - лежа на животе, руки за голову. Фиксируется время удержания туловища до полного утомления мышц. Результат фиксируется в секундах.
- для определения способности к сохранению равновесия применялась проба Ромбегра "Пяточно-носочная": Схема тестирования: Ребенок принимает позу: ноги на одной линии, правая нога впереди левой, носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрытые, руки в стороны. Отчет времени начинается после принятия им устойчивого положения и прекращается в момент потери равновесия, результат засчитывается в секундах.