



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

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада № 43
комбинированного вида
Невского района Санкт – Петербурга
Протокол от 31 августа 2021 года № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/О.В. Козловская/

Приказ по ГБДОУ № 43

от 31 августа 2021 года № 63

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Семенова Елена Михайловна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Содержание

Пояснительная записка	1
Учебный план	6
Календарный учебный график	12
Рабочая программа	12
Оценочные материалы	26
Методические материалы	30

Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная 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. Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации: - Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; - СанПин 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года); - Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию"; - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПин
--	---

	1.2.3685-21; - Приказом министерства образования и науки от 29.08.2013 №1018. В основу организации физкультурных занятий с тренажерами положен индивидуально-дифференцированный подход к детям (проводятся по подгруппам); - Уставом образовательного учреждения.
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 (новизна)	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
Адресат программы	обучающиеся детского сада, возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7

	лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная группы)
Педагогическая целесообразность	организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка
Цели, задачи	<i>Цель программы:</i> - 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. <i>Задачи программы:</i> <i>Воспитательные:</i> - 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. <i>Развивающие:</i> - 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. <i>Обучающие:</i> - 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.
Объем и сроки реализации	- срок реализации программы – 1 год обучения; - количество учебных часов в неделю – 1 час; - количество учебных часов для группы в год – 32 ч.; занятия проводятся 1 раз в неделю: 15 мин – для младшей группы, 20 минут – для средней группы, 25 минут - для старшей группы, 30 минут – для подготовительной группы
Формы организации деятельности, форма/ режим проведения занятий	ведущей формой организации обучения - групповая; группы формируются из обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп конкретного образовательного учреждения; наполняемость групп - 15 человек
Планируемые результаты	<i>Личностные:</i> - 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. <i>Метапредметные:</i> - 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. <i>Предметные:</i> - знание основных комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки и их выполнение; - умение правильно выполнять упражнения

	общей и специальной физической подготовки.
Способы проверки результативности	- потребность в познании; - потребность заниматься; - самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношения к сверстникам. <i>Формами проведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия в каждой возрастной группе</i>

Учебный план

Название программы	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
« Тропа здоровья»	4	32

Учебно – тематический план для детей в возрасте 3-4 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. 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.	12	4	8	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.

	2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры. 4. Укреплять мышцы брюшного пресса . 5. Развивать умение координировать движения.				
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. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	11	2	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

Учебно – тематический 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.	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.

	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.				
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.	11	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

	3. Тестирование каждого ребенка. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.				
--	--	--	--	--	--

Учебно – тематический 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	12	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность.

	применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) 4. Улучшать координацию движений.				
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. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	11	3	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

Учебно – тематический план для детей в возрасте 6-7 лет

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшного пресса и нижних конечностей. 2. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 3. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода	9	2	7	Занятие. Беседа. Объяснение, показ.

	стопы. 4. Обучение массажу рук и стоп мячами – массажерами.				
2.	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Укреплять связочно-мышечный аппарат стопы. 4. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, обручи, мячи, мячи – массажеры) 5. Развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах.	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	11	2	9	Занятие. Беседа. Объяснение, показ, игровая деятельность, диагностические материалы.

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

Календарный учебный график

№ п\п	Наименование	Содержание
1.	Продолжительность учебного года	С 1 октября 2021 года по 31 мая 2022 года
2.	Количество недель	32
3.	Праздничные дни	4 - 7 ноября, 31 декабря - 09 января, 23 февраля, 6 – 8 марта, 1 - 3 мая, 7 - 10 мая

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.

Поурочный план (дети 3-4 года)

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	2
	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	Развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галеchnая тропа.	2

		и конечностей.		
	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	Воспитывать и формировать	Комплекс ОРУ для укрепления	2

	подвижности позвоночника.	правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей; тренировать внимание.	мышц спины , игровая деятельность, водно-галечная тропа.	
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.	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	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и рук, игровая деятельность,	4

		группах рук и ног.	водно-галечная тропа.	
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

Поурочный план (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, водно-галечная тропа.	1
	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную	Развивать умение сохранять равновесие; формировать правильную	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность,	2

	осанку.	осанку; укреплять связочно- мышечный аппарат туловища и конечностей.	водно-галечная тропа.	
	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 корректирующим упражнениям.	Укреплять связочно- мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	Корректирующие 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 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	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	4

		сустава и мышц, формирующих стопу.		
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-галеchnая 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-галеchnая 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-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

Поурочный план (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 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.	3
	Обучение массажу рук и	Укреплять мышцы нижних	Упражнения с массажными	1

	стоп мячами – массажерами.	конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	
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	Тренировать умение	Комплекс ОРУ для укрепления	4

	движений.	координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.	мышц спины и ног игровая деятельность, водно-галечная тропа.	
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

Поурочный план (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	Укреплять мышцы	Упражнения с массажными	2

	стоп мячами – массажерами.	нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.	мячами, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	
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	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	Формировать правильную осанку. Укреплять мышечный корсет	Комплекс ОРУ для укрепления мышц спины, игровая деятельность, водно-галечная тропа.	3

	мышечных группах.	позвоночник а		
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-галечная 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-галечная тропа.	2
	Закрепление достигнутых навыков стереотипа	Укреплять связочно-мышечный аппарат ног,	Открытое занятие.	1

	правильной осанки и походки.	мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.		
	Тестирование каждого ребенка.	Подведение итогов.	Диагностические материалы	1

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 игрой 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.

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.

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.

Методические материалы

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.
15. Сулимцев Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. №6 с. 13-14.