

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Андринская средняя общеобразовательная школа»  
пгт. Андра, Октябрьский район, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**

Согласовано:  
Председатель Управляющего совета  
МБДОУ «ДСОВ «Семицветик»»  
Протокол №1 от 28 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МБДОУ  
«ДСОВ «Семицветик»»  
от «24» октября 2019 г. № 72-од

Принята:  
Педагогический совет  
МБДОУ «Семицветик»  
Протокол № 1\_ от «3Е0» августа 2019 г

**Программа  
Физкультурно-оздоровительного кружка по профилактике  
плоскостопия «Здоровые ножки» для детей 3-4года  
(срок реализации 1 год).**

Автор-составитель: Постнова О.В.,  
инструктор по физкультуре 1 кв. категории

пгт. Андра 2019г

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общее положение.
3. Цель, задачи программы.
4. Актуальность программы.
5. Пути реализации программы.
6. Принципы реализации программы.
7. Структура программы.
8. Информационно-образовательная работа с детьми.
9. Взаимодействие с родителями.
10. Ожидаемый итоговый результат реализации программы.
- 11.Содержание дополнительной программы обучения. Перспективный план.
12. Результативность работы кружка.
- 13.Литература.
- 14.Приложение.

## Пояснительная записка

: Программа кружка «Здоровые ножки» рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.

Н. М. Амосов

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...» Здоровье детей – будущее страны!

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы «Здоровые ножки» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло -звук», облучение детей (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, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдения за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности показывают, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, что является показателем к развитию плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, ноги испытывают нагрузки, начинается нарушение в стопе. Плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Проблема неправильного процесса формирования стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно- оздоровительного кружка «Здоровые ножки». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований ФГОС дошкольного образования, ФЗ от 29.12.2012г.№273 – ФЗ. «Об образовании в РФ» на основе

примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и парциальной программы «Здоровые ножки» В.Г. Алямовской

### **Цель программы**

Содержание программы кружка «Здоровые ножки» направлено на достижение целей сохранения и укрепления здоровья детей, формирования основ культуры и повышение интереса к занятиям физической культурой.

### **Задачи программы**

#### ***Оздоровительные задачи:***

- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребёнка посредством систематических занятий.
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

#### ***Образовательные задачи:***

- освоение детьми специальных упражнений;
- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.

#### ***Воспитательные задачи:***

- воспитывать заинтересованность детей к упражнениям и играм по профилактике и коррекции плоскостопия;
- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что главным средством развивающе-оздоровительно-коррекционной работы является корригирующая гимнастика. Основное преимущество корригирующей гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лёжа, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках

стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской городской поликлиники.
2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).
3. Взаимодействие с медицинской сестрой ОУ.

### **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.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

### **Структура программы**

Комплектование групп детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «Здоровые ножки» проводится с учетом общего функционального состояния детей младшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 15 минут, в первой половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительном кружке зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В содержание вводной части входят упражнения в ходьбе, беге, прыжках, несложные упражнения и

игры на внимание, танцевальные упражнения. Основная часть включает общеразвивающие и корригирующие упражнения из положения, сидя, стоя, лежа на спине, на боку, на живот, самомассаж стоп. Дозировка упражнений зависит от самочувствия (2-5 повторений). Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы, массажеры, дорожка «Ортодон», мелкие предметы, коврик акупунктурный, полусферы массажные, ролики массажные).

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Здоровые ножки» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия у детей.

### **Информационно-образовательная работа с детьми**

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Взаимосвязь медработника ОУ, врачей-специалистов, администрация с педагогами и родителями в вопросах профилактики ОРВИ и плоскостопия.
3. Использование специальных упражнений на занятиях.

### **Взаимодействие с родителями**

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского письменного согласия.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ОУ.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса (по итогам года).

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;

- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

### **Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно- оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Занятия проводятся:

1-ый год обучения - дети 4-го года жизни, 1 раза в неделю, продолжительностью 15 минут, общее количество -10,5часов в год.

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног

Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели, детский эспандер
Развитие двигательных качеств: -гибкость -ловкость и координация	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые  Батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница ,скакалки
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике	Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски
Игры	Подвижные игры: - общего характера;  -специального характера;  -игры с фитболом.	«Ловишка, бери ленту», "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"

## Прогнозируемые результаты

по окончании 1-го года обучения дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь, ·
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- уметь : ·
- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания, ·
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, · -выполнять упражнения для развития гибкости, ·
- играть в игры общего и специального характера;
- навыки: ·
- соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Содержание дополнительной образовательной программы

Форма подведения итогов: для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.

## Перспективный план работы кружка «Здоровые ножки»

### Месяц Сентябрь

*1 неделя «Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.*

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. Специальные упражнения.
4. Самомассаж стоп.
5. Массаж стоп на массажерах.

*2 неделя «Листопад»*

## Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие.
2. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, широким шагом.
3. ОРУ с косичкой
3. Специальные упражнения
4. Игра «Подними флажок»
5. Массаж стоп на массажерах.

## *3 неделя «Путешествие к реке»*

### Структура занятия

1. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, по « дорожке здоровья».
2. Комплекс ОРУ.
3. Специальные упражнения «Утята».
4. Самомассаж стоп.
5. Массаж стоп на массажерах.

## *4 неделя «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»*

### Структура занятия

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. Специальные упражнения из исходного положения сидя.
3. Игра «Гусеница»
5. Релаксация «Ветер»

### Работа с родителями

Оформление папки «Советы родителям»

## **Октябрь**

### *1 неделя «Цирк »*

### Структура занятия

1. Ходьба по « дорожке здоровья».

2. Комплекс ОРУ.
3. Специальные упражнения «Веселые ножки»
4. Массаж стоп на массажерах.
5. Релаксация «Клоун»

Работа с родителями. Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

### ***2 неделя «Веселые матрешки»***

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп ( ходьба с согнутыми пальцами, ходьба с фиксированным перекатом с пятки на носок, ходьба на месте не отрывая носков от пола.
2. Комплекс «Матрешки».
- 4.Самомассаж стоп.
5. Игра «Собери камешки».
6. Массаж стоп на массажерах.

### ***3 неделя «В лесу»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра. Бег на носках, широким шагом.
2. ОРУ
3. Специальные упражнения с мячом
- 4.Самомассаж стоп.
5. Массаж стоп на массажерах.
- 6.Упражнение на релаксацию «Охотник»

Работа с родителями. Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

### ***4 неделя «Ловкие зверята»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, по гимнастической палке, по канату.
2. Комплекс «У царя обезьян»

3. Упражнение «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П)

Работа с родителями. Оформление фотовыставки работы кружка.

## **Ноябрь**

### ***1 неделя «Зарядка для хвоста»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Бег на носках, широким шагом.

2. Комплекс «Гимнастика маленьких волшебников».

3. Специальные упражнения сидя.

4. Массаж стоп на массажерах.

5. Упражнения на релаксацию «Море»

Работа с родителями. Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

### ***2 неделя «Вот так ножки»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, ходьба на наружной стороне стоп, ходьба на пятках руки к плечам, ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на носках, широким шагом.

2. Комплекс «Гимнастика маленьких волшебников»

3. Самомассаж стоп.

4. Массаж стоп на массажерах.

6. Упражнения на релаксацию «Замедленное движение»

Работа с родителями. Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

### ***3 неделя «Ребята и зверята»***

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа, в полуприсяде, на носках, ходьба гусиным шагом и сохранением осанки.

2. Ритмический танец «Зарядка»

3. Специальные упражнения лежа на спине.

4. Массаж стоп на массажерах

5. Релаксация «Шишки».

Работа с родителями. Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

#### ***4 неделя «Пойдем в поход»***

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа, в полуприсяде, ходьба гусиным шагом и сохранением осанки, ходьба не отрывая носков от пола. Упражнение «Встань правильно»

2. ОРУ

3. Специальные упражнения лежа на спине.

4. Самомассаж стоп.

5. Релаксация «Холодно-жарко».

Работа с родителями. Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

#### **Декабрь**

#### ***1 неделя «Веселые танцоры»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, широким шагом.

2. ОРУ «Матрешки»»

3. Игра «Перенеси предмет» (камешки, мелкие предметы)

4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями. Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.

#### ***2 неделя Сюжетное занятие «На птичьем дворе»***

Структура занятия

1. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок. Игра «Лягушки и цапля» .

2. Комплекс корригирующих упражнений.

3. Специальные упражнения с мячом.

4. Массаж стоп на массажерах.

## 5.Релаксация «Птички».

Работа с родителями. Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Здоровье»

### **3 неделя «Здоровые ножки»**

Структура занятия

1. Ходьба на носках, по «дорожке здоровья»( по канату, по ребристой доске, по массажным коврикам, по «кочкам», по канату)
- 2.ОРУ с гимнастической палкой.
3. Специальные упражнения на гимнастической палке.
4. Массаж стоп.
5. Игра «Собери урожай» (сбор пальцами ног мелких предметов).

Работа с родителями.Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.

### **4 неделя «Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»**

Структура занятия

1. Упражнение «Встань правильно»
2. Комплекс упражнений на дыхание.
3. Упражнение «Жмурки»
4. Упражнение на релаксацию.

## **Январь**

### **1 неделя «Мальвина и Буратино»**

Структура занятия

1. Ходьба на носках, на пятках руки за голову, на внешних сводах стопы, руки на пояс; подскоки, бег в среднем темпе.
- 2.ОРУ (для укрепления мышечного корсета) Л.Ф. Асачева «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия»
- 3.Специальные упражнения. Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
4. Массаж стоп.
- 5.Игра «Собери камешки»

Работа с родителями. Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

### **2 неделя«Незнайка в стране здоровья»**

## Структура занятия

1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба по гимнастической палке, лежащей вдоль и поперек, ходьба на носка в полуприсяде..
2. Упражнения «Ровная спина»( с гимнастической палкой)
3. Комплекс упражнений «Веселый мяч» (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»).
4. Самомассаж ног
5. Релаксация «Отдыхаем»

## Февраль

### *1 неделя Закрепление правильной осанки*

#### Структура занятия

1. Ходьба на носках, ходьба на пятках руки за голову, Ходьба на внешнем своде стопы, бег.
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) .
3. Упражнения «веселый зоосад.33).»(Л.Ф. Асачева «Система занятий по профилактике нарушенбий осанки и плоскостопия»
4. Массаж стоп на массажерах.
5. Игра «Голодная акула» (Л.Ф.Асачева «Система занятий по профилактике нарушенбий осанки и плоскостопия» стр.38).

Работа с родителями. Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

### **2 неделя «Мы куклы»**

#### Структура занятия

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок. Бег на носках, широким шагом.
2. ОРУ «Матрешки»»
3. Специальные упражнения сидя на стульчике
4. П/И «Ходим в шляпах»
5. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями. Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

### **3 неделя «Мы танцоры»**

## Структура занятия

1. Ходьба по «дорожке здоровье».
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Упражнения лежа на спине
4. Упражнение «Нарисуй фигуру». Пальцами ног, захватывая по одному карандашу, выкладывать фигуры (квадрат, треугольник, стрелку) и буквы (А,К,Г,Л,П)
5. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями. Папка- передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой».

## ***4 неделя «Путешествие в страну Шароманию»***

### Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»
2. Упражнения на фитбол-мячах
3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»
4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями. Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

## **Март**

## ***1 неделя «Поможем Буратино»***

### Структура занятия

1. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, перекатом с пятки на носок. Игра «Лягушки и цапля» .
2. Ритмический танец «Аэробика»
3. Специальные упражнения «Веселый зоопарк».
4. Самомассаж стоп.
5. Собери урожай.

Работа с родителями. Консультация «Лебединая шейка»

## ***2 неделя «У царя обезьян»***

### Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Упражнение «Обезьянки» (» (Л.Ф. Асачева «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия»)

3. Специальные упражнения «Веселый зоосад». (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»).

4. Упражнение «Положи банан»

### **3 неделя «Отгадай загадки»**

Структура занятия

1. Ходьба на носках, по тропинке здоровья ( по канату, по ребристой доске, по массажным коврикам, по «кочкам», по канату)

2. Комплекс упражнений «Загадки»

3. Упражнения на фитбол–мячах

4. П/И «Заводные игрушки»

4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями. Оформление стенда «Десять советов родителям»

### **4 неделя «Детский старт-нейджер»**

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка».

2. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)

3. Специальные упражнения «Собери небоскреб» (кубики стопами)

4. Самомассаж стоп.

5. Массаж стоп на массажерах.

Работа с родителями. Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

## **Апрель**

### **1 неделя «Будь здоров»**

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»

2. Упражнения с косичками.

3. Специальные упражнения «Два веселых гуся»

4. Массаж стоп на массажерах.

Работа с родителями. Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем».

### **2 неделя “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”**

Структура занятия

1. Ходьба на носках, по дорожке здоровья ( по канату, по ребристой доске, по массажным коврикам, по «кочкам», по канату)
2. ОРУ с флажками. ». (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Стр81).
3. Специальные упражнения. ». (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Стр27).
4. П/И «Кто быстрее поднимет флажок ногой»

Работа с родителями. Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.

### **3 недел я«Старик Хоттабыч»**

Структура занятия

1. Ходьба по дорожке здоровья.
2. Упражнение «Утята»
3. Специальные упражнения с массажными мячами.
4. Упражнение «Рисуем ногами»
5. Упражнение «Переложил камешки»
6. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями. Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе кружка « Крепыш»

### **4 неделя «Веселый колобок»**

Структура занятия

1. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.
2. ОРУ из исходного положения лежа
3. Специальные упражнения (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»)
4. Самомассаж массажными мячами.
5. Подвижная игра «Передай мяч», «Сбей кеглю».

Работа с родителями. Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

**Май**

### ***1 неделя «Цирк зажигает огни»***

#### Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. ». (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей».
2. ОРУ «Силачи» (с мячом)
3. Специальные упражнения ». (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
4. Подвижная игра « Передай мяч»
5. Упражнения на дыхание и расслабление.

### ***2 неделя «Здоровые ножки»***

#### Структура занятия

1. Ходьба на пятках, руки вверх; ходьба на носках руки за голову; ходьба по следовой дорожке; ходьба на наружной стороне стопы , руки в стороны.
2. ОРУ из исходного положения сидя
3. Специальные упражнения . (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Стр24).
4. Игровое упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
5. Массаж стоп на массажерах.

Работа с родителями. Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

### ***3 неделя «В гостях у морского царя Нептуна»***

#### Структура занятия

1. Ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба перекатом с пятки на носок. Игра «Лягушки и цапля» .
2. ОРУ «Море»
3. Специальные упражнения «Рыболов», «Голодная акула».
4. Игровое упражнение «Собери камушки»
5. Игра «Море волнуется»

### ***4 неделя «Цветочная страна»***

#### Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа, в полуприсяде, ходьба гусиным шагом и сохранением осанки, ходьба не отрывая носков от пола. Упражнение «Встань правильно».
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Специальные упражнения . (Н.П.Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Стр24)
4. Игровое упражнение « Собери букет»
5. Релаксация «Поливаем цветочки»

### Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.-СПб.: Детство-Пресс, 2014.
5. Безубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
6. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
7. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
8. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
9. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно- методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
14. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
15. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и

родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005. 16. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.

17. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.

18. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. :АРКТИ, 2002.

19. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. :Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.

20. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.

21. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.

22. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.-СПб.: Детство-Пресс, 2014.

23. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66