

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
структурного подразделения
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования № 4»
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Центр образования № 4»
_____ Степанов Е.Ю.

Приказ от 30.08.2023 № 292-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Составила:
Комарова Ольга Викторовна,
инструктор по физической культуре

Количество часов: 72
В неделю: 1

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, соответствует ФОП ДО

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.....	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4.	Значимые характеристики особенностей развития детей.....	7
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.6.	Педагогическая диагностика.....	9
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание образовательной деятельности.....	9
2.2.	Способы, формы, методы, средства реализации Программы.....	18
2.3.	Профессиональная коррекция нарушений развития детей.....	19
2.4.	Особенности образовательной организации.....	19
2.5.	Способы поддержки детской инициативы.....	20
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся.....	20
3.	Организационный раздел	20
3.1.	Материально- техническое обеспечение Программы.....	20
3.2.	Место Программы в режиме дня.....	21
3.3.	Особенности РППС.....	21
3.4.	Методическое обеспечение.....	22
4.	Дополнительный раздел	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы: 1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ с актуальными на настоящий момент изменениями и дополнениями;

2.Конституция Российской Федерации

3.Конвенция о правах ребенка (1989 г.);

4.Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (в ред. Приказов Минпросвещения России от 21.01.2019 № 31, от 08.11.2022 № 955),

5.Приказ министерства просвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ,

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»⁹ с изменениями на 30.12.2022),

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 № 32 « Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2,3/2,4,3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения),

8. Приказ министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,

9. Приказ Министерства образования Тульской области от 27.08.2015 г № 1901 «О введении в действие в образовательных организациях Тульской области, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,

10. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 4».

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях образовательного учреждения и семьи. Все чаще и чаще в дошкольных учреждениях встречаются дети с плоскостопием, нарушением осанки (подтверждено записями в медицинских картах при оформлении - 42%). Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение. Основной причиной развития плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. Дефекты осанки связаны с изменением физиологической кривизны позвоночника, их усилением или ослаблением в сагиттальной плоскости. Дефекты осанки также могут быть связаны с асимметрией плечевого пояса, когда одно плечо и лопатка находится выше или ниже другого.

Предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия уже в дошкольном периоде, привлекая к решению проблемы не только сотрудников МБОУ ЦО № 4, но и родителей (законных представителей).

Проводимые упражнения должны служить укреплению основных мышц спины, поддерживающих позвоночник и мышц стопы.

Во многом, развитие плоскостопия и нарушения правильной осанки - результат нашей невнимательности к детям и тому образу жизни и двигательной активности, которые мы определяем и разрешаем нашим детям.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Из числа упражнений, способствующих выработке правильной осанки, используются упражнения на равновесие, балансирование, с усилением зрительного контроля.

Программа рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Планирование работы и распределение образовательного материала в течении учебного года осуществляется с сентября по май месяц. Сентябрь

- май месяцы отводятся для диагностического обследования с участием медицинского работника. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, в первой половине дня интегрировано с непрерывной образовательной деятельностью по физической культуре.

1.2. Цель и задачи реализации Программы.

Цель - формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе образовательной работы, обеспечение ребенку возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в структурном подразделении, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника.

Задачи:

- развивать силовую выносливость мышц и двигательные навыки;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- дать детям представление о правильной осанке с показом наглядных пособий;
- формировать навык правильной осанки у вертикальной плоскости;
- дать детям представление о здоровой стопе, с показом наглядных пособий.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы содержания Программы:

- 1.Комфортность: атмосфера доброжелательности, создание для каждого ситуации успеха.
- 2.Личностно – ориентированное взаимодействие: учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом, создается раскованная, стимулирующая активность ребенка.
3. Погружение каждого ребенка в процесс: реализация задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.
4. Опора на внутреннюю мотивацию: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в процесс и естественное повышение его работоспособности.
5. Деятельность: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельному выполнению упражнений дома; открытие новых знаний.

Методологические подходы к формированию Программы:

- *лично-развивающий подход*, который предусматривает организацию образовательной деятельности с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков,

способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект-субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;
- задача педагога заключается в фасилитации, т.е. стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин);

- **личностно-деятельностный подход** рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М. Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому». В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- **индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и прочее), в значительной мере влияющих на их поведение в различных

жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания;

- **проблемный подход** позволяет сформировать видение образовательной программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития. В таком виде образовательная программа содержит ведущую цель и подцели (задачи), конкретизирующие образовательную деятельность дошкольного образовательного учреждения по основным направлениям (которые оформлены как подпрограммы). Важным для проблемного подхода является проектирование и реализация деятельности образовательной организации по актуальным проблемам, обусловленным противоречиями между возможностями образовательной организации, интересами общества (запросами родителей) и потребностями ребенка.

1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей

Дошкольный период физического развития еще называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе — 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра. В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе. В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий на физкультуре детям следует быть особенно осторожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму. Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.

Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» — кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Никогда не надо покупать обувь на вырост, размер должен

быть подходящим; подошва не должна быть жесткой. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела. У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. В головном мозге увеличиваются лобные доли. Окончательное разделение нервных элементов в так называемых ассоциативных зонах позволяет проводить сложные интеллектуальные операции: обобщение, установление причинно-следственных связей. Так, например, дети дошкольного возраста понимают не только, что стол, стул, шкаф — мебель, но и, что мебель, посуда — продукты ручного труда.

В дошкольном возрасте у детей активизируются основные процессы нервной системы — торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролирует свои поступки. Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег. У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте. Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. В физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности». Родители и воспитатели должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы:

Проведение оздоровительных и профилактических мероприятий для детей 6-7 лет будет способствовать:

- профилактике плоскостопия и улучшению осанки у детей;
 - укреплению функциональных систем организма.
- У ребенка сформируются навыки и умения самостоятельно:*
- проверять осанку у стены;
 - проявлять физическую выносливость;
 - осознанно относиться к своему здоровью;
 - соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
 - ходить с предметом на голове;

- выполнять различные виды перекатов;
- расслаблять мышцы в положении лежа.

1.6. Педагогическая диагностика

Оценка результатов освоения детьми Программы проводится инструктором по физической культуре, организующим образовательную деятельность в возрастной группе. Она включает в себя анализ достижения детьми промежуточных результатов. Уровень освоения детьми Программы в общеразвивающих группах оценивается по 4-бальной системе:

- 1 балл — большинство компонентов недостаточно развиты;
- 2 балла — отдельные компоненты не развиты;
- 3 балла — соответствует возрасту;
- 4 балла – высокий.

Основные диагностические методы:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Критериями оценки в педагогической диагностике по программе «Здоровячок» являются целевые ориентиры освоения Программы.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Рабочая программа рассчитана для работы с детьми от 6 до 7 лет. Материал рабочей программы интегрируется в образовательную деятельность (занятия по физической культуре) два раза в неделю.

Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки используются интегрировано на занятиях по физической культуре. В зависимости от поставленной задачи, данные упражнения могут применяться в вводной, основной или заключительной части.

Структура занятия:

1. Вводная часть – 15%. (3 мин). В этой части решаются следующие задачи; умеренное общетонизирующее воздействие на организм; организация внимания занимающихся в целях подготовки их к выполнению сравнительно сложных по координации движений; фиксация внимания на осанке. Для решения этих задач применяются упражнения: ходьба, кратковременный бег, общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения с фиксацией правильной осанки.

2. Основная часть – 70% (15 мин). В ней решаются следующие задачи: укрепление отдельных мышц, совершенствование деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем через систему упражнений. Для

решения этих задач применяются упражнения: специальные корригирующие; общеразвивающие без отягощения и набивными мячами, гантелями с сопротивлением; на простейших гимнастических снарядах. Для сохранения правильной осанки очень важно уметь расслаблять и напрягать отдельные мышцы, поэтому следует использовать упражнения на расслабления в комбинации с упражнениями на напряжении мышц. Например: проверив стоя у стены положение головы, плеч и таза при правильной осанке, надо отойти от стены и выполнить упражнения на расслабление мышц туловища, затем, быстро выпрямившись, принять положение правильной осанки. Применяемые упражнения должны формировать точные представления о взаимоположении отдельных частей тела и о напряжении мышц при правильной осанке.

3. Заключительная часть – 15% (3 мин). В этой части решаются следующие задачи: релаксация и совершенствование умения постоянно сохранять правильную осанку. Эти задачи решают: медленная ходьба, ходьба в сочетании с различными движениями рук. Упражнения завершаются фиксацией положения правильной осанки. В процессе проведения занятий необходимо соблюдать следующие методические требования. Упражнения, формирующие навык правильной осанки, и методика их проведения должны обеспечивать корригирующее воздействие их на мышечную систему и костно – связочный аппарат. Упражнения с длительными статическими положениями, затрудняющими работу дыхательного аппарата, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями. Необходимо также чередовать упражнения, выполняемые в разных исходных положениях: лёжа, в упоре стоя на коленях, в висе и т.д.

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Содержание материала	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	неделя				неделя				неделя				неделя			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Ходьба с различными заданиями:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
на носках, руки на пояс;	+				+			+			+
на пятках, руки на поясе;	+	+		+		+		+	+		+
на внутренних ребрах стопы;				+	+			+			+
на внешних ребрах стопы;								+			
гусиный шаг (на полуприседе, ноги волочить по полу);	+		+	+		+					
с высоким подниманием бедра (с сгибанием стопы).									+	+	+
Бег на носках	+				+				+		
Упражнения на дыхание:				+				+			
«гармошка»	+					+					+
«часики»										+	
«насосы»	+			+					+		
«петух»			+			+					
Беседа «О гигиене тела»				+							
Беседа «О правильной осанке» с показом наглядных пособий.	+										
Беседа «О здоровой стопе»											
Упражнения для профилактики и исправления осанки.											
Упражнения у стены			+					+	+		
1.И.п.; о.с. поднимание рук через стороны вверх.				+	+	+					
2. И.п.; о.с. подниматься на носки, руки вперед				+					+		
3.И.п. о.с. поднимать правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, то же левой ногой.	+							+	+		
4.И.п. о.с. шагаи вперед правой (левой) ногой.	+				+	+					
5.И.п. стоять ноги врозь, руки на поясе, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и пятками.	+	+	+					+	+		+
Наклоны вправо и влево.											
6. И.п. о.с. приседания, руки											

вверх				
7.И.п. о.с.поднимать правую (левую) ногу, согнутую в колене, захватывая руками голень.	+ +	+ +	+ + +	+ +
8.И.п. о.с. мешочек на голове, отводить ногу в сторону вправо (влево)		+ +	+ +	+ +
Упражнения на гим. скамейке	+ +	+ +		+ +
1.И.п. – сидя на гим. скамейке с мешочком на коленях. Положить мешочек на голову, закреплять правильное положение головы.	+ +		+ +	+ +
2.И.п. – сидя на скамейке, мешочек на голове, руки на коленях. Меняем положение рук: к плечам, вверх, к плечам на колени.	+ +	+ +	+ +	+ +
3.И.п. то же, мешочек на голове Встать со скамейки, руки к плечам, сесть.	+ +	+ +	+ +	+ +
Упражнения лежа на спине.	+ +	+ +	+ +	+ +
1.Упражнение «Червячок» на самовытяжение – стопы на себя, пятками тянуться вниз, руки вверх.		+ +	+ +	+ +
2.И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать голову, руки вперед,	+ +		+ +	+ +
3.И.п. то же. Сгибать ноги в коленях, затем выпрямлять под прямым углом.		+ +	+ +	+ +
4.И.п. то же, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, врозь.	+ +	+ +	+ +	+ + + +
5. «Нажимаем на педали». Руки за голову, имитируем езду на велосипеде.		+ +		+ +
Упражнения лежа на животе.	+ +			+ +

1. «Полочка». И.п. руки под подбородок. Поднимать голову, плечи, руки под подбородком.	+			+				+	
2. «Ласточка». И.п. руки вдоль туловища. Поднимать руки в стороны, плечи, голову держать прямо. Ноги от пола не отрывать.									
3. «Пасть крокодила». И.п. руки в стороны на полу. Поочередное поднимание прямых ног.									
Упражнения для коррекции плоскостопия. (выполняются босиком)									
Упражнения, сидя на стульчике.									
1.И.п. – руки свободно. Развора-чивать стопы на одной прямой линии: пятка к пятке, носок к носку.									
2.И.п. – то же. Развора-чивать стопы на наружную сторону стопы, на внутреннюю.									
3.И.п. -стопы на ширине плеч. Вращать стопы в разные стороны.									
4.И.п. - ноги прямые, руками держимся за край стульчика. Сгибать и разгибать пальцы .									
5.И.п. – тоже. Поочередно, затем одновременно поднимать носки вверх.									
6. И.п. – то же. Поочередно потирать одной ногой другую.									
Упражнения стоя.									
1.И.п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Медленные подъемы на пятках и носках (перекаты).									
2.И.п.- стопы на одной									

<p>линии, носки в стороны. Подъемы на носках и пятках. 3.И.п. – выпад ногой вперед, спина прямая. Развернуться на 180*, поменять опорную ногу. 4.И.п. – ноги слегка врозь. Согнуть пальцы ног, подтянуть пятки вперед, выпрямить носки. Ходьба по массажным дорожкам. Игры. «С кочки на кочку» «Аист», «Кто дальше» «Ласточка» «Маляр» «Сборщик» «Художник» «Гусеница» Массаж ног. 1.Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот, проработать все пальцы. 2.Держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы вверх и вниз. 3.Растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава. 4.Пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны, затем растирать и разминать пятки.</p>				
--	--	--	--	--

Содержание материала	Февраль	Март	Апрель
----------------------	---------	------	--------

	неделя				неделя				неделя			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба с различными заданиями:	+		+	+					+	+	+	
на носках, руки на пояс;	+				+		+			+		+
на пятках, руки на поясе;		+				+		+		+	+	
на внутренних ребрах стопы;					+						+	+
на внешних ребрах стопы;					+							
гусиный шаг (на полуприседе, ноги волочить по полу);	+		+		+					+		
с высоким подниманием бедра (с сгибанием стопы).			+	+				+	+			
Бег на носках	+					+				+		
Упражнения на дыхание:				+	+						+	
«гармошка»				+			+					+
«часики»			+					+				
«насосы»												
«петух»					+							
Беседа «О гигиене тела»				+								
Беседа «О правильной осанке» с показом наглядных пособий.												
Беседа «О здоровой стопе»												
Упражнения для профилактики и исправления осанки.			+							+	+	
										+	+	
Упражнения у стены					+	+	+	+				
1.И.п.; о.с. поднимание рук через стороны вверх.		+								+	+	+
2. И.п.;; о.с. подниматься на носки, руки вперед	+									+		
3.И.п. о.с. поднимать правую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, то же левой ногой.	+			+			+	+	+		+	+
4.И.п. о.с. шаги вперед правой (левой) ногой.												+
5.И.п. стоять ноги врозь, руки на поясе, касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и пятками. Наклоны вправо и влево.	+	+	+							+		
			+					+	+		+	
6. И.п. о.с. приседания, руки				+	+							

вверх			+ +
7.И.п. о.с.поднимать правую (левую) ногу, согнутую в колене, захватывая руками голень.	+ +		
8.И.п. о.с. мешочек на голове, отводить ногу в сторону вправо (влево)	+ +		
Упражнения на гим. скамейке			
1.И.п. – сидя на гим. скамейке с мешочком на коленях. Положить мешочек на голову, закреплять правильное положение головы.	+ +	+ +	+ + +
2.И.п. – сидя на скамейке, мешочек на голове, руки на коленях. Меняем положение рук: к плечам, вверх, к плечам на колени.	+ + +	+ +	+ + +
3.И.п. то же, мешочек на голове Встать со скамейки, руки к плечам, сесть.	+ + +		+ + +
Упражнения лежа на спине.			
1.Упражнение «Червячок» на самовытяжение – стопы на себя, пятками тянуться вниз, руки вверх.	+ +	+ +	
2.И.п. - ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимать голову, руки вперед,	+ +		+ +
3.И.п. то же. Сгибать ноги в коленях, затем выпрямлять под прямым углом.	+ +		+ +
4.И.п. то же, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, врозь.	+ +	+ +	
5. «Нажимаем на педали». Руки за голову, имитируем езду на велосипеде.	+ +	+ +	+ +
Упражнения лежа на животе.	+ +		+ + +

1. «Полочка». И.п. руки под подбородок. Поднимать голову, плечи, руки под подбородком.				
2. «Ласточка». И.п. руки вдоль туловища. Поднимать руки в стороны, плечи, голову держать прямо. Ноги от пола не отрывать.			+	+
3. «Пасть крокодила». И.п. руки в стороны на полу. Поочередное поднимание прямых ног.	+	+	+	+
Упражнения для коррекции плоскостопия. (выполняются босиком)				
Упражнения, сидя на стульчике.				
1.И.п. – руки свободно. Разворачивать стопы на одной прямой линии: пятка к пятке, носок к носку.				
2.И.п. – то же. Разворачивать стопы на наружную сторону стопы, на внутреннюю.	+			
3.И.п. -стопы на ширине плеч. Вращать стопы в разные стороны.	+	+		
4.И.п. - ноги прямые, руками держимся за край стульчика. Сгибать и разгибать пальцы .				
5.И.п. – тоже. Поочередно, затем одновременно поднимать носки вверх.	+			
6. И.п. – то же. Поочередно потирать одной ногой другую.	+	+		
Упражнения стоя.				
1.И.п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Медленные подъемы на пятках и носках (перекаты).	+	+	+	
2.И.п.- стопы на одной линии, носки в стороны. Подъемы на носках и пятках.	+			

<p>3.И.п. – выпад ногой вперед, спина прямая. Развернуться на 180*, поменять опорную ногу.</p> <p>4.И.п. – ноги слегка врозь. Согнуть пальцы ног, подтянуть пятки вперед, выпрямить носки.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Игры.</p> <p>«С кочки на кочку» «Аист», «Кто дальше» «Ласточка» «Маляр» «Сборщик» «Художник» «Гусеница»</p> <p>Массаж ног.</p> <p>(Массаж выполняется в конце каждого занятия)</p> <p>1.Правой рукой опустить мизинец вниз, левой поднять безымянный палец вверх, затем наоборот, проработать все пальцы.</p> <p>2.Держа левой рукой пятку, правой рукой поднять и опустить все пальцы вверх и вниз.</p> <p>3.Растирать подошву и тыльную сторону стопы от пальцев до голеностопного сустава.</p> <p>4.Пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны, затем растирать и разминать пятки.</p>			
---	--	--	--

2.2. Способы, формы, методы, средства реализации Программы.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов. *Словесные методы:* беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей. *Наглядные методы:* показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. *Просмотр, а иногда и прослушивание* темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения. *Практический* метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования их у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки. Форма реализации Программы – занятия. Способы реализации Программы – групповой.

Средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки).

2.3. Профессиональная коррекция нарушений развития детей.

Данная Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Проблема сохранения здоровья дошкольников с ограниченными возможностями здоровья и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью

2.4. Особенности образовательной организации

В соответствии с уставом – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования № 4», структурное подразделение организует образовательную деятельность в соответствии с

основной общеобразовательной программой - образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 4» .

2.5. Способы поддержки детской инициативы

Одним из приоритетных направлений ФГОС ДО является поддержка детской инициативы. Данная программа организации реализует следующие принципы и способы поддержки детской инициативы:

- создание условия для реализации инициативы, творчества, планов детей;
- развитие представления о реальных и будущих достижениях детей;
- поддержка любых успехов детей;
- поощрение самостоятельности каждого ребенка и расширение ее сфер;
- создание условий для принятия ребенком решений выражений своих чувств и мыслей.

2.6. Особенности взаимодействие с семьями обучающихся

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями (законными представителями), поэтому все мероприятия, направленные на выработку правильной осанки и профилактику плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей (законных представителей). Разрабатываются комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия в домашних условиях. Родители (законные представители) приглашаются на открытую непрерывную образовательную деятельность по физической культуре. Педагогическое просвещение родителей (законных представителей) осуществляется через информационные стенды (уголки), наглядную агитацию, освещение вопросов на сайте образовательного учреждения. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях учреждения и семьи, а также повысить осведомленность родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания обучающихся.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

В работе используется следующее оборудование:
Технические средства обучения (МФК –музыкальный центр).
Оборудование: шведская стенка – 5 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., брус балансирующий – 1 шт., брус для упражнения в равновесии – 2 шт.
Инвентарь: фитболы – 10 шт., канат – 1 шт., скакалки —20 шт., бадминтон 3+3 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки

20 шт., мячи – большие — 20 шт, средние — 20 шт., маленькие — 20 шт., ребристая дорожка – 3 шт. массажные мячики – 6 шт, массажные коврики – 6 шт.

3.2 Место Программы в режиме дня

Интегрируется в занятия 2 раза в неделю в соответствии с расписанием занятий в возрастной группе.

3.3. Особенности РППС

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) обеспечивает реализацию:

- образовательного потенциала пространства групповых помещений и участков возрастных групп, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта индивидуальных особенностей детей и коррекции их развития;

- двигательной активности детей, возможности общения и совместной деятельности детей и взрослых, а также возможности для уединения;

Принципы конструирования предметно-пространственной среды основаны на психолого-педагогической концепции современного дошкольного образования, которая сводится к созданию социальной ситуации развития ребенка. РППС создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС Центра образования

- *содержательно-насыщена* – включает средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- *трансформируема* – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- *полифункциональна* – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- *доступна* – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам,

материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

- *безопасна* – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам и правилам пожарной безопасности.

Успешность влияния РППС на ребенка обусловлена его активностью в этой среде. Вся организация образовательного процесса предполагает свободу передвижения ребенка по всему учреждению, а не только в пределах своего группового помещения. Такие составляющие, как пространство, время, предметное окружение позволяют представить все особенности жизнедеятельности ребенка в предметно-развивающей среде и правильно организовать ее.

Таким образом, РППС структурного подразделения обеспечивает реализацию целей, задач и содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

3.4. Методическое обеспечение Программы:

1. О.И. Бочкарева Система работы по формированию здорового образа жизни 2008
2. О.В. Козырева Лечебная физкультура для дошкольников Москва «Просвещение» 2006
3. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения 2009
4. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет 2011
5. Е.И. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет 2008
6. Л.Ф. Тихомирова Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 2002
7. Е.Н. Вавилова Укрепляйте здоровье детей. М. 1986.
8. В. И. Васичкин Лечебный и гигиенический массаж. - Мн., 1997.
9. В.И. Васичкин Справочник по массажу. - Л.: Медицина, 1991.
10. В.К. Велитченко Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1989.
11. МВейс, А. М.Зембатов, Физиотерапия. - Москва 1986 г.; Варшава 1989г.
12. С.И.Веневцев, А.А. Дмитриев Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры. - М. Советский спорт, 2004.
13. И.Д.Ловейко Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. Л. 1982.
14. И.Д.Ловейко., М.И. Фонарев Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. - Л.: Медицина, 1988. - 143 с.
15. Лосева В.С Плоскостопие у детей 6-7 лет: Профилактика и лечение. Издательство: Сфера, 2004.

16. Потапчук А.А. Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург. Речь 2001.

17. Рыжова С. П. Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки с использованием гимнастических мечей, разработанных Джоан Познер-Мейер. - М. Советский спорт, 2004.

18. Сидоров С.П. Различные нарушения осанки у детей и подростков и занятия физкультурой и спортом. Москва. 2005

4. Дополнительный раздел

Программа рассчитана для работы с детьми старшего дошкольного возраста. Планирование работы и распределение образовательного материала в течении учебного года осуществляется с сентября по май месяц. Сентябрь - май месяцы отводятся для диагностического обследования с участием медицинского работника. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, в первой половине дня интегрировано с непрерывной образовательной деятельностью по физической культуре.

Программа направлена на обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования собственных детей, охраны и укрепления их здоровья.

Привлечение родителей (законных представителей) расширяет круг общения, повышает мотивацию и интерес детей, дает родителям (законным представителям) возможность лучше узнать внутренний потенциал своего ребенка.