

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Детский сад комбинированного вида №8 «Планета детства»»**  
**Управления образования Администрации г.о. Реутов Московской области**  
143969, Московская область, г.о. Реутов, ул. Октября, д.40, тел.: +7 498 661-48-16, madou8pd@mail.ru

Принята  
Педагогическим советом  
«14» августа 2023г.  
Протокол № 1

Согласовано  
на общем родительском собрании  
«04» сентября 2023г.  
Протокол № 1

Утверждено  
Заведующий МАДОУ № 8  
«Планета детства»  
Е.Н. Коранкевич  
«14» августа 2023г.  
Приказ № 2943-02(2)



**Программа**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно-оздоровительной направленности**  
**развития детей коррекционной физкультурой**  
**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Составитель, руководитель:  
Инструктор КФК МАДОУ №8 «Планета детства»  
Морозова Е.Н.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель программы:	5
1.3 Задачи программы	5
1.4 Принципы построения программы «Здоровячок»	5
1.5 Актуальность программы	6
1.6 Прогнозируемые результаты:	6
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>6</b>
2.1 Тематическое планирование	6
2.2 Комплекс упражнений №1 (Нарушение осанки)	7
2.3 Комплекс упражнений №2 (Нарушение осанки)	9
2.4 Комплекс упражнений №3 (Нарушение осанки)	11
2.5 Комплекс упражнений №1 (Плоскостопие)	12
2.6 Комплекс упражнений №2 (Плоскостопие)	15
2.7 Комплекс упражнений №3 (Плоскостопие)	16
2.8 Перспективный план на 2016 – 2017 год в группе КФК «Здоровячок». Младший дошкольный возраст (4-5 лет)	19
2.9 Перспективный план на 2016 – 2017 год в группе КФК «Здоровячок». Старший дошкольный возраст (5-6 лет)	19
2.10 Перспективный план на 2014 – 2015 год в группе КФК «Здоровячок». Старший дошкольный возраст (6-7 лет)	20
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>21</b>
3.1 Сетка занятий	21
3.2 Санитарно-гигиенические условия	21
3.3 Материально-техническое обеспечение	22
3.4 Программно-методическое обеспечение	23

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Причины, вызвавшие внедрение адаптивной физической культуры (далее АФК) в практику дошкольных учреждений, многообразны. Среди главных можно выделить следующие: резкое ухудшение качества здоровья новорожденных и как следствие – детей дошкольного возраста; ухудшение экологической обстановки, вызвавшее снижение иммунобиологической реакции ребенка. Наряду с глобальными социальными проблемами, влияющими на здоровье ребенка, можно выделить и более частные проблемы, к которым относится повышенная профессиональная занятость родителей. Ограниченность свободного времени, строгий режим работы поликлиник и кабинетов ЛФК, порой удаленность их от места проживания и ожидание в очереди не способствуют уменьшению числа детей, нуждающихся в коррекционной физкультуре.

Физические упражнения – это главное средство АФК, а адаптивная гимнастика – одна из форм АФК.

АФК позволяет получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях. В дошкольном учреждении она показана всем детям с нарушением осанки, так как это – единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхностей туловища и бедер. Противопоказания могут носить лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Коррекционная гимнастика улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы, уменьшает неблагоприятные последствия вынужденной гипокинезии. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

Различают четыре основных механизма коррекционного действия физических упражнений: тонизирующее влияние, трофическое действие, формирование компенсаций и нормализация функции. Эти механизмы достаточно подробно описаны в специальной литературе. Мы лишь коротко остановимся на каждом из них.

Механизм тонизирующего влияния. После заболевания у ребенка отмечается преобладание в ЦНС процессов торможения, вызванное, с одной стороны, заболеванием, а с другой – вынужденным снижением двигательной активности. Снижаются функции всех систем организма. Применение специальных и общеразвивающих упражнений способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения. На этом фоне улучшается обмен веществ, усиливается функция внешнего дыхания и кровообращения, активизируются защитные реакции организма. Повышается психоэмоциональное состояние ребенка, улучшается настроение, усиливая

действие физических упражнений. Таким образом, оказывается общетонизирующее действие на весь организм ребенка в целом и на определенные органы и системы. Так, дыхательные упражнения улучшают бронхолегочную проходимость и вентиляцию легких, а упражнения для мышц брюшного пресса нормализуют перистальтику кишечника.

Механизм трофического действия. Под влиянием заболевания ухудшаются обмен веществ, кровообращение, дыхание. Физические упражнения в данном случае активизируют обменные процессы, ускоряют процессы регенерации, задерживают развитие атрофии мышц и тугоподвижности в суставах. Так, при сахарном диабете трофическое действие физических упражнений проявляется в том, что увеличивается потребление мышцами глюкозы и снижается ее содержание в крови. При легких формах сахарного диабета это позволяет снизить уровень сахара до нормальных величин.

Механизм формирования компенсаций. Данный механизм проявляется в развитии временных или постоянных замещений нарушенных функций. Физические упражнения способствуют ускорению формирования компенсаций, которые становятся более совершенными. Так, при нарушениях дыхательной системы появляются одышка, тахикардия. Под действием физических упражнений укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность диафрагмы, ребер и как следствие закрепляются навыки глубокого и редкого дыхания.

Механизм нормализации функции. После клинического выздоровления ребенку требуется еще определенное время для восстановления пострадавшей функции организма. Правильно подобранные и точно дозированные физические упражнения в этот период позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной, создают условия для их оптимального функционирования. Вот почему так важно начать занятия коррекционной гимнастикой в первые же дни после возвращения ребенка в сад. Эффект от таких занятий будет значительно выше, нежели в случае, если они начнутся через две недели

Дополнительная образовательная программа "Здоровячок" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят: упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников. Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток

движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

### 1.2 Цель программы:

- Содействие правильному физическому развитию,
- Укрепление здоровья,
- Формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть,
- Формирование правильного развития сводов стопы.

### 1.3 Задачи программы

- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- Развитие и формирование правильной осанки и правильного развития сводов стопы;
- Формирование мышечного корсета;
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Развитие координационных способностей;
- Нормализация эмоционального тонуса;
- Приобретение необходимых знаний в области коррекционной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями коррекционной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

### 1.4 Принципы построения программы «Здоровячок»

- Принцип индивидуальности – контроль общего состояния ребенка, дозирования упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип разнообразия и новизны – обновление физических упражнений через 2-3 недели;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

## 1.5 Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

## 1.6 Прогнозируемые результаты:

Предполагается, что результатом внедрения программы физической реабилитации будет уменьшение % детей имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата и стопы, укрепление мышечной системы, снижение частоты респираторных заболеваний, повышение мышечной памяти ребенка, снижение агрессивности и повышение эмоционального благополучия.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Тематическое планирование (Особенности организации коррекционно-оздоровительной работы) – в Организационный раздел

Занятия проходят в дневное время, два раза в неделю длительность 20-30 минут. Место проведения занятий – тренажёрный зал, зал КФК.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек.

Дети могут заниматься курсом коррекционной гимнастики без перерыва в течении 8-12 месяцев. Длительность занятия составляет от 20-25 мин до 30-35 мин.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация детей для предстоящих занятий. Используются упражнения строевого характера, короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки. Вводная часть длится 5-7 минут.

В основной части задачей является укрепление мышечного корсета и индивидуальная коррекция деформаций позвоночника. Продолжительность основной части – 15-20 минут. Все упражнения выполняются как без предметов, так и с предметами (гимнастические палки, мячи – массажные и простые и т.д.). Ортопедические мячи включаются в занятия для повышения психоэмоционального состояния ребенка.

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков, закрепление навыков осанки в различных условиях и приведение организма в спокойное состояние. Для этого используются

различные игры, построения, перестроения и ходьба с правильной осанкой. Продолжительность заключительной части – 3-5 минут.

В конце курса коррекционной гимнастики родителям предлагается цикл упражнений для самостоятельного применения с целью сохранения мышечной памяти и поддержания достигнутого уровня физической работоспособности детей.

Упражнения коррекционной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач коррекционной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

## 2.2 Комплекс упражнений №1 (Нарушение осанки)

<i>№</i>	<i>Упражнения</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1	Ходьба на носках, руки вытянуты вверх.	1 круг	2 круга	3 круга
2	Ходьба на наружных сводах стопы «Мишка косолапый».	1 круг	2 круга	3 круга
3	Ходьба на пятках, руки за голову.	1 круг	2 круга	3 круга
4	Ходьба на корточках «Уточки».	1 круг	2 круга	3 круга
5	Ходьба на вытянутых руках и вытянутых ногах "Верблюдики".	1 круг	2 круга	3 круга

6	«Посмотри на ноги». Лежа на спине, руки вдоль тела, приподнять голову и посмотреть на свои стопы.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
7	«Едем на велосипеде». Ребенок, лежа на спине «крутит» в воздухе воображаемые педали велосипеда, вперед и назад.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
8	«Режем ножницами». Ребенок, лежа на спине, делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
9	«Пистолет». Лежа на спине, одна нога вытянута на весу, стопой другой ноги дотронуться до коленки. Чередование ног.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
10	«Пловец». Ребенок, лежа на животе, делает махи прямыми руками и ногами в воздухе, имитируя плавание.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
11	«Лодочка». Лежа на животе, руки соединить сзади в замок, приподнять голову и верхнюю часть туловища.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
12	«Корзина». Ребенок лежит на животе, берет руками себя за лодыжки ног и тянется, как можно выше, образуя корзину.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
13	«Кошка добрая». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх.	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
14	«Кошка злая». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вверх, опуская голову вниз.	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
15	«Кошка лапку потянула». Стоя на коленях, руки на полу, голова вверх, ногу вытянуть назад.	2 раза	4 раза	6 раз



16	«Кошка лакает молочко». Стоя на коленях, руки на полу, ладони развёрнуты в стороны, достать подбородком до рук.	4-5 раз	6-8 раз	6-8 раз
17	Гимнастическая палка на полу, катаем палочку правой и левой ногой.	4 подхода	6 подходов	8 подходов
18	Ходьба по гимнастической палке ёлочкой, прямо, поперёк.	по 2 раза	по 4 раза	по 6 раз
19	Гимнастическую палку положить за плечи, выпрямить спину и пройти по залу следя за осанкой.	1 круг	2 круга	3 круга
20	Ходьба по резиновым коврикам и ребристой поверхности.	2 подхода	4 подхода	6 подходов

### 2.3 Комплекс упражнений №2 (Нарушение осанки)

№	Упражнения	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	И.П. – стоя, руки на пояс: правая на носок, левая на пятку, попеременно менять ноги.	10 счётов	10-15 счётов	15-20 счётов
2	И.П. – стоя, руки на пояс: подняться на носки перекатом, затем – перекатом на пятки.	5-6 счётов	6-8 счётов	8-10 счётов
3	И.П. – стоя руки на пояс: правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.	2 раза	4 раза	6 раз
4	Ходьба перекатом с пятки на носок.	1 круг	2 круга	3 круга
5	Ходьба на носках, руки вытянуты вверх.	1 круг	2 круга	3 круга
6	«Шлагбаум». Лежа на спине, ноги соединить вместе. Попеременно поднимать правую и левую ногу до прямого угла относительно пола.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз

7	«Шлагбаум». Лежа на спине, одновременно поднимать две прямые ноги до прямого угла по отношению к полу.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
8	«Велосипед». Лежа на спине, делать ногами движение, имитирующее езду на велосипеде вперед и назад.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
9	«Мост». Лежа на спине, ступни поставить на пол и ноги подтянуть к туловищу, таз приподнимать как можно выше, прогибая спину.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
10	«Колобок». Сидя на полу, обхватить колени руками и качаться, из положения сидя в положение лежа и так далее.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
11	«Ножницы». Ребенок, лежа на спине, делает махи прямыми ногами горизонтально, при этом скрещивая ноги.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
12	«Пловец». Лежа на спине, прямыми ногами «плыть», не касаясь пола.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
13	«Художник». Лежа на спине, прямыми ногами, имитировать рисование разных фигур и рисунков.	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
14	«Диагональ». Лежа на животе, одновременно отрывать от земли правую ногу и левую руку. И наоборот.	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
15	«Пружинка». Лежа на животе, отрывать от пола одновременно, соединенные вместе и вытянутые вперед руки и прямые ноги	2 раза	4 раза	6 раз
16	«Корзинка». Лежа на животе, обхватить руками лодыжки обеих ног и приподнимать ноги над полом.	2 раза	3 раз	4 раза

17	«Крокодил не догонит». Лежа на животе, имитировать плавание, двигая прямыми руками и ногами.	2 раза	3 раза	4 раза
18	«Лодочка». Лежа на животе, руки соединить сзади в замок, приподнять голову и верхнюю часть туловища.	2 раза	3 раза	4 раза
19	«Посмотри на ноги». Лежа на спине, руки вдоль тела, приподнять голову и посмотреть на свои стопы.	2 раза	3 раза	4 раза
20	Ходьба по резиновым коврикам и ребристой поверхности.	2 подхода	4 подхода	6 подходов

#### 2.4 Комплекс упражнений №3 (Нарушение осанки)

№	Упражнения	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Ходьба, руки на поясе, нога прямая, носочек тянем.	1 круг	2 круга	3 круга
2	Ходьба боком приставным шагом.	1 круг	2 круга	3 круга
3	Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.	1 круг	2 круга	3 круга
4	Ходьба на носочках, руки на поясе.	1 круг	2 круга	3 круга
5	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1 круг	2 круга	3 круга
6	"Роливе" – ноги вместе, подняться на носочки и задержаться несколько секунд.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
7	Ноги на ширине плеч – сесть, не отрывая стоп от пола, затем подняться.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
8	Сесть "по-турецки" – встать без помощи рук.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
9	Сидя, спина прямая – "идти на ягодицах" вперед и назад.	2-3 раза	3-4 раза	4-5 раз
10	Сидя, спина прямая – подтянуть ногу к тазу и постараться коснуться стопы другой прямой ноги.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз

11	"Бабочка". Сидя, ноги сложить стопами вместе, руками прижать их ближе к тазу: "помахать" ногами.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
12	«Кошка добрая». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вниз, поднимая голову вверх	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
13	«Кошка злая». Ребенок стоит «на четвереньках», прогибает спину вверх, опуская голову вниз.	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
14	«Кошка лапку потянула». Стоя на коленях, руки на полу, голова вверх, ногу вытянуть назад	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз
15	«Кошка лакает молочко». Стоя на коленях, руки на полу, ладони развёрнуты в стороны, достать подбородком до рук	2 раза	4 раза	6 раз
16	«Кошка потягивается». Стоя на коленях, руки на полу, не изменяя положения коленей и ладоней делать наклоны туловища вперед и назад	4-5 раз	6-8 раз	6-8 раз
17	«Пасть крокодила». Лежа на боку, поднять одну ногу. Тоже на другом боку.	4 раза	6 раз	8 раз
18	Лёжа на боку приподнять обе ноги на несколько секунд.	2 раза	4 раза	6 раз
19	"Золотая рыбка" Вибрировать всем телом.	2 раза	4 раза	6 раз
20	"Незнайка" – поднять плечи и задержать их в таком положении несколько секунд.	4 раза	6 раз	8 раз
21	Ходьба по резиновым коврикам и ребристой поверхности.	1 подход	2 подхода	3 подхода

### 2.5 Комплекс упражнений №1 (Плоскостопие)

№	Упражнения	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	И.П. – стоя, руки на пояс: правая на носок, левая на пятку, попеременно менять ноги.	10 счётов	15 счётов	20 счётов

2	И.П. – стоя, руки на пояс: подняться на носки перекатом, затем – перекатом на пятки.	5 раз	10 раз	10 раз
3	И.П. – стоя руки на пояс: правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.	2 раза	4-5 раз	5-6 раз
4	И.П. – стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.	1 раз	2 раза	3 раза
5	Ходьба перекатом с пятки на носок.	1 круг	2 круга	3 круга
6	Ходьба на носках, руки вытянуты вверх.	1 круг	2 круга	3 круга
7	Ходьба на наружных сводах стопы «Мишка косолапый».	1 круг	2 круга	3 круга
8	Ходьба на пятках, руки за голову.	1 круг	2 круга	3 круга
9	Ходьба на корточках «Уточки».	1 круг	2 круга	3 круга
10	Ходьба на вытянутых руках и вытянутых ногах «Верблюдики».	1 круг	2 круга	3 круга
11	Ходьба по гимнастической палке ёлочкой, прямо, поперёк.	по 2 раза	по 4 раза	по 6 раз
12	Катать гимнастическую палку каждой ногой поочередно.	4 подхода	6 подходов	8 подходов
13	И.П. – сидя в упоре сзади: сгибать и разгибать стопу, поочередно и одновременно.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
14	И.П. – сидя в упоре сзади: одновременно развести пальцы ног «веером», сжать в «кулачок».	2 раза	4 раза	6-8 раз
15	И.П. – сидя в упоре сзади: правая нога пальцы «веером», левая в «кулачок», и наоборот.	2 раза	4 раза	6 раз

16	И.П. – сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.	2 раза	3 раза	4 раза
17	И.П. – стоя на наружных сводах стоп: подняться на носки и вернуться в исходное положение.	2 раза	3 раза	4 раза
18	И.П. – стоя на наружных сводах стоп: полуприседание, вернуться в исходное положение.	2 раза	3 раза	4 раза
19	И.П. – основная стойка, руки на пояс: пальцы ног вверх, вернуться в исходное положение.	2 раза	3 раза	4 раза
20	И.П. – стоя носками вовнутрь, пятками наружу: подняться на носки, вернуться в исходное положение.	2 раза	4 раза	6 раз
21	И.П. – ноги врозь, руки в стороны: присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение.	2 раза	4 раза	6 раз
22	И.П. – правая (левая) перед носком другой (след в след): подняться на носки, вернуться в исходное положение.	2 раза	4 раза	6 раз
23	И.П. – стоя или сидя: катать ортопедический игольчатый мячик поочередно правой и левой ногой.	2 раза	4 раза	6 раз
24	И.П. – сидя на ковре или на скамейке: перекладывать ногами мячик или мелкие предметы правой и левой ногой.	2 подхода	4 подхода	6 подходов
25	Ходьба по ребристой поверхности.	1 подход	2 подхода	3 подхода
26	Ходьба на месте по массажному коврику.	2 подхода	4 подхода	6 подходов

## 2.6 Комплекс упражнений №2 (Плоскостопие)

<i>№</i>	<i>Упражнения</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1	Разведение и сведение пяток, при этом не отрывая носков от пола.	10 счётов	15 счётов	20 счётов
2	Захватывание стопами мяча и приподнимание его.	5 раз	10 раз	10 раз
3	Максимальное сгибание и разгибание стоп.	2 раза	4-5 раз	5-6 раз
4	Захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов.	1 раз	2 раза	3 раза
5	Скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев.	1 круг	2 круга	3 круга
6	Сдавливать стопами резиновый мяч.	1 круг	2 круга	3 круга
7	Собирать пальцами ног матерчатый коврик в складки.	1 круг	2 круга	3 круга
8	Катать палку стопами.	1 круг	2 круга	3 круга
9	Повороты туловища без смещения.	1 круг	2 круга	3 круга
10	Перекат с пятки на носок и обратно	1 круг	2 круга	3 круга
11	Полуприседание и приседание на носках, при этом руки в стороны, вверх, вперед.	по 2 раза	по 4 раза	по 6 раз
12	Ходьба по гимнастической палке.	4 подхода	6 подходов	8 подходов
13	Ходьба по ребристой доске.	2 раза	3-4 раза	4-5 раз
14	Ходьба на месте по массажному коврику.	2 раза	4 раза	6-8 раз
15	Ходьба на пятках, руки на поясе.	2 раза	4 раза	6 раз
16	«Уточки» (руки на коленях, идти на корточках).	2 раза	3 раза	4 раза
17	«Верблюдики» (ходьба: ноги прямые, руки прямые на полу).	2 раза	3 раза	4 раза

18	Ходьба на внутренней и внешней части стопы.	2 раза	3 раза	4 раза
----	---	--------	--------	--------

### 2.7 Комплекс упражнений №3 (Плоскостопие)

<i>№</i>	<i>Упражнения</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
1	<b>"КАТОК"</b> -ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.	2 подхода	4 подхода	6 подходов
2	<b>"РАЗБОЙНИК"</b> – ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.	2 раза	4 раза	6 раз
3	<b>"МАЛЯР"</b> – ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.	4 раза	6 раз	8 раз



4	<p><b>"СБОРЩИК"</b> – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.</p>	4 подхода	6 подходов	8 подходов
5	<p><b>"ХУДОЖНИК"</b> – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой</p>	2 раза	4 раза	6 раз
6	<p><b>"ГУСЕНИЦА"</b> – ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.</p>	2 раза	4 раза	6 раз

7	<b>"КОРАБЛИК"</b> – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).	3 раза	6 раз	9 раз
8	<b>"СЕРП"</b> – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте.	4 раза	6 раз	8 раз
9	<b>"МЕЛЬНИЦА"</b> – ребенок, сидя на полу с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в разных направлениях.	4 раза	6 раз	8 раз
10	<b>"ОКНО"</b> – ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола	5 раз	10 раз	15 раз
11	<b>"БАРАБАНЩИК"</b> – ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.	4 раза	8 раз	10 раз
12	<b>"ХОЖДЕНИЕ НА ПЯТКАХ"</b> – ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.	5 раз	10 раз	15 раз

2.8 Перспективный план на 2016 – 2017 год в группе КФК «Здоровячок». – в начало раздела

Младший дошкольный возраст (4-5 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Содержание занятий</i>
Сентябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Октябрь	9 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Ноябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Декабрь	9 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Январь	6 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Февраль	8 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Март	10 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)
Апрель	8 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)
Май	6 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)

2.9 Перспективный план на 2016 – 2017 год в группе КФК «Здоровячок».

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Содержание занятий</i>
Сентябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Октябрь	9 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Ноябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)

Декабрь	9 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Январь	6 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Февраль	8 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Март	10 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)
Апрель	8 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)
Май	6 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)

## 2.10 Перспективный план на 2014 – 2015 год в группе КФК «Здоровячок».

### Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

<i>Месяц</i>	<i>Кол-во занятий</i>	<i>Содержание занятий</i>
Сентябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Октябрь	9 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Ноябрь	8 занятий	Комплекс упражнений №1 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №1 (плоскостопие)
Декабрь	9 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Январь	6 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Февраль	8 занятий	Комплекс упражнений №2 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №2 (плоскостопие)
Март	10 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)

Апрель	8 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)
Май	6 занятий	Комплекс упражнений №3 (нарушение осанки) Комплекс упражнений №3 (плоскостопие)

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Сетка занятий

##### **Понедельник**

08.30 – Подсолнушки  
09.00 – Улыбка, Сказка  
09.30 – Пчёлка  
10.00 – Пчёлка

##### **Среда**

08.30 – Знайка, Смешарики  
09.00 – Улыбка, Капитошки  
09.30 – Пчёлка  
10.00 – Пчёлка

##### **Четверг**

08.30 – Подсолнушки  
09.00 – Кораблик, Сказка  
09.30 – Радуга  
10.00 – Радуга

##### **Пятница**

08.30 – Радуга  
09.00 – Радуга  
09.30 – Кораблик, Смешарики  
10.00 – Знайка, Капитошки.

#### 3.2 Санитарно-гигиенические условия

Физкультурный зал оборудован в соответствии с существующими нормативами.

Температура воздуха в физкультурном зале 18–20 градусов, относительная влажность 40–55%. Проветривание и влажную уборку проводят в перерывах между занятиями. Для контроля за температурным режимом в физкультурном зале на внутренней стене на высоте 1–1,2 м установлен термометр.

Осветительная арматура в помещении обеспечивает равномерный рассеянный свет.

Дети занимаются в шортах и майках, босиком.

Продолжительность занятий от 20 минут до 35 минут, в зависимости от возрастной группы.

### 3.3 Материально-техническое обеспечение

Во время занятий АФК используется следующий спортивный инвентарь:

- Мячи
- Массажные мячики
- Рельефные резиновые коврики
- Массажные коврики
- Гимнастические палки
- Канат
- Обручи
- Лоскутки
- Мелкие предметы
- Верёвочная лестница
- Игольчатые сферы
- Гладкие сферы
- Ребристая дорожка
- Наклонная поверхность
- Спортивная скамья
- Флажки
- Кольца
- Мягкие модули
- Мячи с утяжелением
- Кегли
- Деревянные массажеры
- Мешочки с песком
- Мягкие подушечки

### 3.4 Программно-методическое обеспечение

- Болоннов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
- Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Terra-спорт, 2000 год;
- Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
- Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
- Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008год;
- Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд. СПб.: КОРОНА-Век,2007 год;
- Ловейко И.Д., «Формирование осанки у дошкольников» (пособие для педагогов и дошкольных врачей). М.: Просвещение, 1970 год;
- Мачинский В.И., «Гимнастика, исправляющая осанку»; М., 1984 год;
- Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
- Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания дошкольников», Москва, «Просвещение», 1989 год;
- Николайчук Л.В., Николайчук Э.В., «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие», Минск: Книжный Дом, 2004 год;
- 1«Примерные программы начального общего образования по физической культуре» (2006 г);
- Страковская В.Л., «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14 лет», М.: Новая школа, 1994 год;
- Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001 год;
- Халемский Г.А., «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001 год;
- Шестопалов С.В., «Физические упражнения», Ростов-на-Дону: Проф-пресс, 2001 год