

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 365 г. Челябинска»
454014, г. Челябинск ул. Молодогвардейцев 42-а, т. 741-26-21
E-mail: doy365kurch@mail.ru

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ
«ДС № 365 г. Челябинска»
 О.В. Кушкова
Приказ № 17 от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Плотникова В.Ю., инструктор по ф-ре

г. Челябинск, 2023 г.

Оглавление

№	Название раздела	Страница
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование)	8
1.4	Планируемые результаты	14
Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Учебный план	17
2.3	Условия реализации программы	20
2.4	Формы аттестации	22
2.5	Оценочные материалы	22
2.6	Методические материалы	24
2.7	Список литературы	24
	ПРИЛОЖЕНИЯ	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Актуальность

Современная ситуация в системе образования, в которой происходит изменения, связанные с ориентацией на ценностные основания педагогического процесса, его гуманизацию и индивидуализацию в подходах к решению проблем конкретного ребёнка, побуждает педагогов и специалистов к созданию новых моделей, поиску новых форм и технологий специализированной помощи детям, имеющим проблемы в психофизическом развитии, обучении, общении и поведении. Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы в дошкольном возрасте имеет огромное значение в сохранении здоровья и последующей жизни ребёнка.

Актуальность программы состоит в том, что современное состояние общества и высокие темпы его развития предъявляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Ещё В.А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60%детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Актуальность данной программы заключается в необходимости поиска наиболее эффективных способов сохранения и укрепления физического здоровья дошкольников. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом.

Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки,

укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста и здоровья в комплексе.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей.

Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя и формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Профилактика нарушений осанки может дать положительные результаты.

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Поэтому и возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, овладение знаниями об организме человека, двигательными навыками, умения ориентироваться в окружающем мире, понимания смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя. Упражнения предметами и без предметов оказывают влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга (В.А. Гиляровский); развивают внимание.

Новизна заключается в использовании элементов различных современных оздоровительных методик для детей дошкольного возраста, цель которых – укрепление мышечного каркаса дошкольников и в конечном итоге адаптация ребёнка к условиям внешней и внутренней среды.

Занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, овладение знаниями об организме человека, двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание

смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

Нормативно-правовую основу для разработки данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составили:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2015 г № 1726-Р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей на период до 2020 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4.3172-14

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы

Программа дополнительного образования по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста предусматривает образовательную деятельность в группах среднего, старшего и подготовительного к школе возраста от 4 до 7 лет.

Сроки реализации программы

Образовательная деятельность в рамках дополнительной общеобразовательной программы рассчитана на один год.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

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:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Постановление главного государственного врача РФ «Об утверждении
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным
- программам-образовательная программа ДО.

Основные задачи программы

Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять здоровье детей;
2. содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
3. оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
4. укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
5. обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Развивающие:

1. развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
2. двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
2. корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
3. воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Принципы и подходы к реализации программы

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в

результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Этапы реализации программы

- I этап – организационный
- II этап – подготовительный
- III этап – практический

В практическом этапе разделяют

- Организационный

- Практический. Целью которого является профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки. На этом этапе идет

* Обучение и формирование правильной осанки.

* Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

* Профилактика и коррекция нарушений осанки.

* Профилактика и коррекция плоскостопия.

- Контрольный

Целью контрольного этапа является определение эффективности проводимой профилактической работы

Возрастные особенности детей

У ребёнка от 4 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост её снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга.

Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы

тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы - сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаёт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних). Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.3 Содержание программы

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Основными направлениями системы мероприятий по предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата у детей, являются:

- знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного
- аппарата;
- формирование правильной осанки;
- укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Способы организации воспитанников

Название	Характеристика способа
Фронтальный	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей Все дети одновременно выполняют одно и то же двигательное задание. Такой способ облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает моторную плотность, способствует развитию физических качеств, приучает коллективно выполнять упражнения .
Групповой	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия Инструктор по ФК разделяет детей на несколько подгрупп по 2 – 4 человека и каждая из подгрупп выполняет отдельное двигательное задание. Такой способ оптимален для выполнения уже хорошо освоенных упражнений. воспитывает умение выполнять задания самостоятельно, развивает ответственность детей.
Индивидуальный	Каждый выполняет упражнение индивидуально; инструктор по ФК проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания. Развивает точность двигательного действия. Остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения.
Поточный	Все делают упражнение по очереди, друг за другом, сохраняется высокая моторная плотность занятия, способствует развитию основных физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость) Возможно разделение на 2 – 3 потока

Содержание образовательной деятельности

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ- блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД - упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Ходьба:

- обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, скрестная,
- перекрёстная, с перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы, гимнастическим
- шагом, в полуприседе, спиной вперёд, выпадами;
- в колонне по одному, по двое, в шеренге; в разных направлениях;
- в сочетании с другими видами движения;
- по массажным дорожкам, полосе препятствия, с предметами на голове.

Бег:

- обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад,
- выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- бег в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по доске, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи
- утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по
- профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом
- комплексы на массажных ковриках элементы детской йоги: «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам;
- пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами, лазанье по верёвочной лестнице;
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, мячом разного диаметра между ног; на 1-ой ноге; в высоту и в длину с разбега и с места; с высоты в обозначенное место; через резинку, скакалку; по наклонной плоскости;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения.

В дошкольном возрасте упражнения выполняются в игровой форме, что позволит лучше усвоить и закрепить полученные навыки.

При систематическом выполнении двигательных заданий можно ожидать следующие результаты:

- укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса;
- стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки;
- выработка правильной осанки;
- улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;
- функциональная подготовка детей к школе.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола;
- гимнастика и упражнения на растяжку,;
- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации,
- пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж:

- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины.

Дыхательная гимнастика:

- дыхательно-звуковая гимнастика;

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

Тематическое план по периодам

Этапы	Период	Задачи периода	Кол-во часов
Подготовительный период	Сентябрь	Диагностика, набор детей	2
период	Октябрь – ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к ноябрь занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами –массажерами	10
Основной период	Декабрь – февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	12
Заключительный период	Март - май	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на	12

		носах, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	
Всего:			36

Календарно-тематическое планирование

месяц	неделя	№ п/п	тема	Кол-во занятий
Сентябрь	1	1	Диагностика	1
	2	2	Правильная осанка	1
	3	3	Крепкие ножки	1
	4	4	Красивая спина	1
Октябрь	1	5	Мы на стульчиках сидим	1
	2	6	Я-человек	1
	3	7	Волшебная палочка	1
	4	8	Наш помощник - мяч	1
Ноябрь	1	9	На скамейке не сидим – упражнения делаем	1
	2	10	Красота и грация – это все гимнастика	1
	3	11	Сила в мышцах наших	1
	4	12	Держимся на стенке	1
Декабрь	1	13	Промежуточная диагностика	1
	2	14	Удержись на балансире	1
	3	15	Мы с мячом играем ловко	1
	4	16	В гостях у скамейки Посиделковны	1
Январь	1	17	Суставы – подвижность человека	1
	2	18	Нам преграды нипочем	1
	3	19	Дружные ребята	1
	4	20	Азбука безопасности	1
Февраль	1	21	Палочка - помогалочка	1
	2	22	Будьте здоровы	1
	3	23	Мой позвоночник	1
	4	24	Непослушные мячи	1
Март	1	25	Волшебная скакалка	1
	2	26	Мы сидим, а ножки пляшут	1
	3	27	Пальцы, пятки и колени заплясали, как хотели	1
	4	28	Рад живот поупражняться	1

Апрель	1	29	Рыбки по морю гуляют	1
	2	30	Превращаемся в пружинки	1
	3	31	Морские камушки	1
	4	32	Я на коврике лежу	1
Май	1	33	Полоса препятствий	1
	2	34	Быть выносливым и ловким помогают тренировки	1
	3	35	Рисуем мир	1
	4	36	Итоговая диагностика	1
Всего занятий за год				36

1.4 Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров
К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты
- реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности,
- самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Целевые ориентиры Средняя группа (4-5 лет):

- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни:
- Знают части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- Сформирована потребность в соблюдении правил личной гигиены
- имеют представление о составляющих здорового образа жизни.
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации): Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют ходить свободно, держась прямо, не опуская головы.

Целевые ориентиры Старшая группа (от 5 до 6 лет):

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений,
- понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.

- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную
- дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ. Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью
- Повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической
- культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

	6-7 лет
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность учебного года	С 03 сентября по 31 мая
Продолжительность учебного процесса	36 недель
Режим работы	1 раз в неделю
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации
Каникулярные дни	С 01 июня по 31 августа
Диагностика качества освоения программного материала	Входная: 1 неделя сентября Промежуточная: 1 неделя декабря Итоговая: 4 неделя мая

2.2 Учебный план

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН: 4 -5 лет – 20 минут, 5 – 6 лет - 25 минут, 6 – 7 лет – 30 минут.

Занятия проводятся с октября по май.

Обучение по программе рассчитано на детей 4-5 лет, 5 -6 лет, 6-7 лет, обучение одногодичное.

Месяц	4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет			Формы аттестации/контроля
	Неделя	№ занятия	Количество часов	Неделя	№ занятия	Количество часов	Неделя	№ занятия	Количество часов	
Сентябрь	1	1	20 минут	1	1	25 минут	1	1	30 минут	Водная аттестация: педагогическое наблюдение, анализ выполненной работы
	2	2	20 минут	2	2	25 минут	2	2	30 минут	
	3	3	20 минут	3	3	25 минут	3	3	30 минут	
	4	4	20 минут	4	4	25 минут	4	4	30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Октябрь	1	1	20 минут	1	1	25 минут	1	1	30 минут	Наблюдение, беседа
	2	2	20 минут	2	2	25 минут	2	2	30 минут	
	3	3	20 минут	3	3	25 минут	3	3	30 минут	
	4	4	20 минут	4	4	25 минут	4	4	30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Ноябрь	1	1	20 минут	1	1	25 минут	1	1	30 минут	
	2	2	20 минут	2	2	25 минут	2	2	30 минут	
	3	3	20 минут	3	3	25 минут	3	3	30 минут	
	4	4	20 минут	4	4	25 минут	4	4	30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			

Декабрь	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Январь	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Февраль	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Март	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			

/количество часов										
Апрель	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Май	1 2 3 4	1 2 3 4	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	25 минут 25 минут 25 минут 25 минут	1 2 3 4	1 2 3 4	30 минут 30 минут 30 минут 30 минут	
Итого занятий /количество часов	4 / 1 час 20 мин			4 / 1 час 40 мин			4 / 2 часа			
Всего занятий	36			36			36			
Кол-во часов за год	12 часов			15 часов			18 часов			

2.3 Условия реализации программы

Программа дополнительного обучения «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» реализуется на основе учебной и игровой деятельности. Возрастные особенности дошкольников обязывают проводить занятия в игровой форме, что способствует лучшему усвоению материала. Кроме того широко используются игровые ситуации, сюрпризные моменты. Успешность работы зависит в первую очередь от ощущения радости, полученной ребенком на занятии, чтобы дети с нетерпением ждали следующего занятия.

Программа дополнительного образования «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста. Двигательная нагрузка выражается в количестве и насыщенности заданий, интенсивное выполнение которых положительно действует на физическое состояние детей.

	Методы	Приемы, как части метода, дополняющие Цель обучения и конкретизирующие его	Цель
1	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ использование наглядных пособий представление о (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2	Словесный метод	объяснение; пояснение; указание; метод напоминание; детей, помогает подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; раскрыть содержание и оценка; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
3	Практический метод	повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; проведение упражнений в основных движениях, соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки способствует созданию мышечных представлений о движении.
4	Игровой метод	проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; дальнейшему росту организация двигательной физических деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более

			сложных двигательных действий, овладение их техникой.
--	--	--	---

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Требования к кадрам, реализующим Программу

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утверждённом приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями внесёнными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный № 21240).

Должностной состав и количество работников, необходимых для реализации и обеспечения реализации Программы, определяются ее целями и задачами, а также особенностями развития детей.

Формы работы с родителями по реализации дополнительной общеобразовательной программы

Для реализации программы дополнительного образования «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников, которое направлено на вовлечение семьи в образовательный процесс.

В работе по данному направлению используются разнообразные формы сотрудничества:

- ✓ игровой семинар-практикум «Правильная осанка», с целью овладения родителями практическими упражнениями и способами разнообразить игровую деятельность дошкольников средствами физкультурных упражнений;
- ✓ буклеты, памятки «Игровые упражнения для укрепления мышц живота, спины и свода стопы»;
- ✓ привлечение родителей к созданию атрибутов для игр и упражнений;
 - ✓ консультационная работа – индивидуальная, групповая, беседа с родителями об успехах их детей;
- ✓ открытые итоговые мероприятия для родителей.

2.4 Формы аттестации

Входная, промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме педагогической диагностики. Педагогическая диагностика в рамках данной программы направлена на определение степени развития координационных способностей, силовых качеств мышц шеи, живота и спины, предъявляемых в каждой возрастной группе.

В начале обучения по Программе проводится *входная диагностика* для определения стартового уровня развития детей (сентябрь)

Промежуточная аттестация проходит 1 раз в год и осуществляется в первую неделю декабря.

Итоговая аттестация осуществляется по результатам обучения при завершении освоения всего объема программы в конце учебного года (май).

Результаты диагностики фиксируются в Таблице результатов педагогической диагностики детей. На основе полученных данных осуществляется анализ продвижения детей по программе и достижения ими прогнозируемых результатов. Результаты анализа оформляются в виде аналитической справки.

2.5 Оценочные материалы

Диагностика усвоенных умений и навыков

Силовая выносливость мышц Шеи	Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).	Шея 35 секунд Живот 30 секунд Спина 35 секунд для детей средней группы Шея 45 секунд. Живот 50 секунд Спина 50 секунд для детей старшей группы Шея 60 секунд.
-------------------------------	---	---

	Живота	Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.	Живот 55 секунд Спина 60 секунд для подготовительного к школе возраста.
	Спины	Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	
	Проверка координации-справа, слева справа;- руки на поясе.	Цель: выявить координационные возможности Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания	Мальчики: 7 – 14 сек Девочки 9.4 – 14 сек Для старшего возраста Мальчики 40 – 60 Девочки 50 – 60 для

Нормативы для оценки результатов в упражнении на равновесие из контрольных нормативов для оценки физической подготовленности дошкольников (по Ю.Н.Вавилову, 1955) На основе полученных данных осуществляется анализ продвижения детей по программе и достижения ими прогнозируемых результатов.

Результаты анализа оформляются в виде протоколов на каждую возрастную группу дошкольников (см. Приложение 1)

В приложении 2 представлен план работы по периодам.

В приложении 3 представлен перспективный план работы с детьми 4-5 лет и 5-7 лет.

В перспективном плане работы для детей 5-7 лет возрастные особенности(5-6, 6-7) учитываются через дозировку нагрузки при выполнении упражнений.

2.6 Методические материалы

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦСфера, 2008.
2. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: «Просвещение», 1988.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001.
6. Карепова Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М.: Просвещение, 2006.
11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦСфера, 2007.

2.7 Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».- М.: Омега-Л.,2014.-134 с.
2. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
3. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
4. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
5. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. – Киев: Здоровье, 1980.
6. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки устарших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
7. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
8. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.
9. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
10. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
12. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

№	Фамилия имя ребенка	Силовая выносливость мышц шеи	Силовая выносливость мышц живота	Силовая выносливость мышц	Равновесие
1.					

Приложение 2

Тематический план по периодам

Этапы	Период	Задачи периода:	Кол-во часов
Подготовительный период	Сентябрь	Отбор и диагностика детей по состоянию здоровья	2
	Октябрь –ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата. 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание – разгибание пальцев ног). 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе. 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами	10
Основной период	Декабрь -февраль	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с	12

		применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.). 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы	
Заключительный период	Март - май	1. Укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением наклонной доски, массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков. 4. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	12
Всего			36

Приложение 3
Перспективный тематический план работы с детьми 4-5 лет

Темы и программное содержание

Месяц	№ занятия	Цели и задачи	Тема. Программное содержание	Оборудование и инвентарь
сентябрь	1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение Вводной диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики
	2	Объяснить детям значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Тема: Правильная осанка. Проверка осанки. Различные виды ходьбы	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики. Расслабляющая музыка
	3	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Тема: Крепкие ножки Упражнения в положении стоя и сидя в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация	мешочки с песком,
	4		Тема: Веселые туристы Упражнения для укрепления плечевого пояса в движении с использованием гимнастической скамейки и барьеров высотой 5 – 10 сантиметров	Гимнастическая скамейка, барьеры высотой 5 – 10 сантиметров
октябрь	1	Объяснить детям как проверить правильность осанки., коррекция плоскостопия,	Тема: Красивая спина Проверка осанки. Упражнения и Самомассаж в движении.	Массажные дорожки, барьеры
	2	Формирование правильной осанки и обучение упражнениям на растягивание мышц.	Тема: Мы на стульчиках сидим Упражнения сидя на стульчиках.	Стульчики по количеству детей
	3	Коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	Тема: Волшебная палочка Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с	Гимнастические палки по количеству детей

			гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа.	
	4		Тема: Наш помощник – мяч. Упражнения с использованием мячей. Игры на формирование правильной осанки	Мячи по количеству детей
ноябрь	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	Тема: На скамейке не сидим – упражнения делаем! Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки.	Гимнастическая скамейка
	2	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Красота и грация – это все гимнастика Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя и сидя с использованием степов. Упражнения и самомассаж	Степы, канат
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Сила в мышцах наших Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	Конусы для выполнения упражнений «змейкой», гантели
	4		Тема: Держимся на стенке на руках Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки	Массажные коврики, шведская стенка
декабрь	1	Формирование	Тема: Удержись на	Балансиры на

		правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	балансире Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	подгруппу детей
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Мы с мячом играем ловко Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения нарастанию с мячами	Мячи большого диаметра
	3	Объяснить детям как действуют суставы. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Тема: В гостях у скамейки Посиделковны Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием косичек	Гимнастическая скамейка
	4		Тема: Суставы – подвижность человека Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Кольца плоские диаметром 20 сантиметров
январь	1	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления	Тема: Нам преграды ни почем Полоса препятствий с использованием барьеров для перешагивания и	Барьеры разной высоты, кольца плоские, шведская стенка

		мышц	подлезания, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Дружные ребята Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	Гимнастические маты
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Палочка – поможалочка Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием гимнастических палок. Упражнения на месте с использованием гимнастических палок – стоя, сидя и лежа.	Гимнастические палки
	4		Тема: Будьте здоровы Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейке с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастическая скамейка, мячи - массажеры

февраль	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Мой позвоночник Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса	Массажные коврики
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Мой позвоночник Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса	Массажные коврики
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Волшебная скакалка Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	Короткие скакалки на подгруппу детей
	4		Тема: Мы сидим, а ножки пляшут Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в	Стульчики

			движении «змейкой» между стульчиками.. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения сидя на стульчиках для укрепления свода стопы	
март	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Пальцы, пятки и колени заплясали, как хотели Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием лент	Гимнастическая скамейка, ленты
	2	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Рад живот поупражняться Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Упражнения на месте с использованием утяжелителей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Утяжелители
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Волшебная скакалка Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	Короткие скакалки на подгруппу детей
	4		Тема: Превращаемс	Конусы,

			я в пружинки Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении «змейкой» между конусами. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения двигательных заданий	барьеры разной высоты для перешагивания и подлезания
апрель	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Морские камушки Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками Ходьба, сохраняя равновесие по медицинболам. Упражнения стоя, сидя и лежа с гимнастическими палками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Гимнастические палки и медицинболы
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Я на коврике лежу Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения лежа на животе и спине, у для мышц спины и брюшного пресса	
	3	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Полоса препятствий Полоса препятствий с использованием барьеров для перешагивания и подлезания, шведской стенки, плоских колец,	Барьеры разной высоты, кольца плоские, шведская стенка

			каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	4		Тема: Быть выносливым и ловким помогают тренировки Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Упражнения на месте с использованием утяжелителей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием тоннеля, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Тоннель, шведская стенка, канат, прыжковая дорожка
май	1	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Рисуем мир Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения лежа на животе и спине, у для мышц спины и брюшного пресса	
	2		Тема: Если бы ноги были руками Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стоп в положении стоя, сидя (захват мелких предметов пальцами ног).	Мелкие предметы
	3	Исследование физического развития и здоровья детей. Проведение итоговой диагностики и тестирование Таблицы и карты диагностики		
	4			

Перспективный тематический план работы с детьми 5-7 лет

Темы и программное содержание

Месяц	№ занятия	Цели и задачи	Тема. Программное содержание	Оборудование и инвентарь
сентябрь	1	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение Вводной диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики.
	2	Объяснить детям значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп.	Тема: Правильная осанка. Проверка осанки Упражнения при различных передвижениях	Гимнастические маты, мешочки с песком, мячики-ежики. Расслабляющая музыка
	3	Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Тема: Крепкие ножки Упражнения в положении стоя и сидя в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление Дыхания и релаксация.	
	4			
октябрь	1	Объяснить детям как проверить правильность осанки. , коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»,	Тема: Красивая спина Проверка осанки. Упражнения и Самомассаж в движении.	Массажные дорожки, барьеры
	2	Формирование правильной осанки и обучение упражнениям на растягивание мышц.	Тема: Мы на стульчиках сидим Упражнения сидя на стульчиках..	Массажные дорожки ,стульчики
	3	Коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».	Тема: Волшебная палочка Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа.	Гимнастические палки
	4		Тема: Наш	Мячи

			помощник – мяч. Упражнения с использованием мячей. Игры на формирование правильной осанки.	
ноябрь	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж.	Тема: На скамейке не сидим – упражнения делаем! Проверка осанки. Упражнения и Самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки.	Гимнастическая скамейка
	2	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Красота и грация – это все гимнастика Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения стоя и сидя с использованием степов. Упражнения и самомассаж	Степы, канат
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Сила в мышцах наших Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	Конусы для выполнения упражнений «змейкой», гантели
	4		Тема: Держимся на стенке на руках Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с	Массажные коврики, шведская стенка

			использованием шведской стенки	
декабрь	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Удержись на балансирах Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Балансиры
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Мы с мячом играем ловко Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами	Мячи большого диаметра
	3	Объяснить детям как действуют суставы. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Тема: В гостях у скамейки Посиделковны Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием косичек	Гимнастическая скамейка
	4		Тема: Суставы – подвижность человека Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием	Кольца плоские диаметром 20 сантиметров

			кегель, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
январь	1	Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Нам преграды ни почем Полоса препятствий с использованием барьеров для перешагивания и подлезания, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Барьеры разной высоты, кольца плоские, шведская стенка
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Дружные ребята Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах.	Гимнастические маты
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Палочка – помогалочка Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием гимнастических палок. Упражнения на месте с использованием гимнастических палок – стоя, сидя и лежа.	Гимнастические палки
	4		Тема: Будьте здоровы	Гимнастическая скамейка, мячи

			Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейке с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	- массажеры
февраль	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Мой позвоночник Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса	Массажные коврики
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Непослушные мячи Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием мячей. Броски мяча из положения	Мячи

			стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Волшебная скакалка Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок.	
	4		Тема: Мы сидим, а ножки пляшут Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении «змейкой» между стульчиками.. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения сидя на стульчиках для укрепления свода стопы	Стульчики
март	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Пальцы, пятки и колени заплясали, как хотели Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием лент	Гимнастическая скамейка, ленты
	2	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины,	Тема: Рад живот поупражняться Проверка осанки.	Утяжелители

		живота. Упражнения для расслабления	Упражнения и самомассаж в движении Упражнения на месте с использованием утяжелителей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	3	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. С использованием упражнений лежа на животе и спине. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Рыбки по морю гуляют Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	4		Тема: Превращаемся в пружинки Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении «змейкой» между конусами. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения двигательных заданий	Конусы, барьеры разной высоты для перешагивания и подлезания
апрель	1	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Тема: Морские камушки Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками Ходьба,	Гимнастические палки и медициболы

			сохраняя равновесие по медицинболам. Упражнениястоя, сидя и лежа с гимнастическими палками. Игры на формирование правильнойосанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	
	2	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление«мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц	Тема: Я на коврике лежу Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения лежа на животе и спине, у для мышц спины и брюшного пресса	
	3	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Тема: Полоса препятствий Полоса препятствий с использованием барьеров для перешагивания и подлезания, шведской стенки, плоскихколец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Барьеры разной высоты, кольца плоские, шведская стенка
	4		Тема: Быть выносливым и ловким помогают тренировки Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении Упражнения	Тоннель, шведская стенка, канат, прыжковая дорожка

			на месте с использованием утяжелителей – стоя, сидя и лежа. Полосапрепятствий с использованием тоннеля, шведской стенки, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
май	1	Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления	Тема: Рисуем мир Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию вовремя выполнения упражнений. Упражнения лежа на животе и спине, у для мышц спины и брюшного пресса	
	2		Тема: Если бы ноги были руками Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стоп в положении стоя, сидя (захват мелких предметов пальцами ног).	Мелкие предметы
	3	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение итоговой диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики
	4			

Комплекс на гимнастической скамейке для развития мышц живота и спины.

1. И.П. – сидя верхом на скамейке, руки за головой. Наклоны туловища в стороны 6 – 8 раз.
2. И.П. - Лежа на скамейке на животе, опираясь на носки и руки. Одновременно поднять ноги и руки над полом 6 -8 раз.
3. И.П. - Упор лежа на скамейке. Сгибание и разгибание рук 6 – 8 раз.
4. И. П. - Упор лежа на скамейке. По очереди выпрямлять руки вверх 6 – 8 раз.
5. И. П. - Сидя верхом на скамейке, руки в упоре за спиной. Поднять прямые ноги вверх 6 -8 раз.
6. И. П. - Сидя на скамейке, прямые ноги на полу, руки в упоре за спиной. Подтянуть колени к груди 6 – 8 раз.
7. И. П. - Лежа на спине руки за головой, согнутые ноги на скамейке. Поднять туловище к коленям, вернуться в И.П.
8. И. П. Стоя на скамейке на коленях, руки за головой. Повороты туловища в стороны 6-8 раз.
9. И. П. – стоя у скамейки справа, руки за головой. Подняться на скамейку правой ногой, приставить левую. Спуститься с другой стороны правой ногой, приставить левую. Тоже в другую сторону 8 – 10раз.
10. И.П. – Стоя на скамейке, руки за головой. Приседания 8 -10 раз.

Комплекс упражнений на степе для укрепления мышц живота, спины и свода стопы.

1. И.П. – Стоя перед степом, руки за головой. Шаг на степ, приставить ногу, встать на носки. Тоже в обратном порядке. 8 раз
2. И.П. – Стоя на степе, руки опущены. Мах правой ногой назад, поднять руки вверх – прогнуться. То же левой ногой. 8 раз
3. И.П. – Стойка на коленях на степе, руки опущены. Отклониться назад. Потянуться руками к пяткам. 8 раз.
4. И.П. – Стоя справа от степа, руки на поясе. Шаг на степ, приставить ногу, присесть, встать. Шаг со степа влево, приставить ногу, присесть, встать. 8 раз.
5. И.П. – Стоя справа от степа, руки опущены. Шаг на степ, приставить ногу, подтянуть левое колено к груди двумя руками. Шаг со степа влево, приставить ногу, подтянуть правое колено к груди двумя руками. 8 раз.
6. И.П. – Стойка на коленях на степе, руки в упоре на пол. Мах прямой ногой вверх поочередно. 8 – 10 раз.
7. И.П. – Сидя на степе, ноги вытянуты на полу, руки в упоре за спиной на пол. Опираясь на пятки и руки поднять тело над степом, прогнуться 8 раз.
8. И.П. – Упор присев на степе, руки в упоре на полу. Спрыгнуть со степа влево, запрыгнуть на него, спрыгнуть со степа вправо. 10 раз
9. И.П. – сидя на степе, ноги согнуты на полу, руки в упоре на полу. Поднять прямые ноги вверх. 8 – 10 раз.
10. Прыжки на одной ноге вокруг степа на 8 счетов с поворотом в другую сторону и сменой ног. 20 раз.
11. Упражнение для восстановления дыхания.

Комплекс упражнений со скакалкой, косичкой

1. И.П. – стоя, ноги врозь на скакалке, концы ее в обеих руках. Полуприсед, руки вперед, соединить концы скакалки.
2. И.П. – то же. Повороты туловища вправо и влево.
3. И.П. – о.с. на скакалке, руки вперед. 1 – отвести правую (левую) ногу назад на носок, руки в стороны, 2 – И.П.
4. И.П. – о.с., скакалка вдвое. 1 – наклон вперед; 2 – приподнимая носки, продеть скакалку под стопы; 3 – приподнимая пятки, присесть, скакалку назад, 4 – встать, руки вниз.
5. И.П.- лежа на животе, руки вперед, скакалка вдвое концы в руках. 1 – поворот туловища влево, приподнимаясь над полом (скакалка вертикально), 2 в правую сторону.
6. И.П. – то же. 1-2 мах скакалкой назад, одновременно сгибая ноги. Накинуть скакалку на стопы; 3-6 – прогнуться, держать; 7-8 – И.П.
7. И.П. – лежа на спине, скакалка под стопами, концы ее в руках, руки в стороны. 1- поднять ноги вверх, руки вперед; 2 – опуская ноги, перейти в сед; 3-лечь, ноги вверх; 4 – И.П.
8. И.П. – то же, скакалка сверху. 1-2 – поднять ноги, коснуться носками пола за головой, скакалка натянута; 3-4 – И.П.
9. И.П.- стоя, скакалка между ног. Прыжки – ноги врозь, скрестно.

Комплекс упражнений с мешочками.

1. И.П. – О.С. мешочек на голове. Подниматься на носки и опускаться в И.П.
2. И.П. – стойка, ноги врозь. 1 – развести руки в стороны, 2 – выпрямить вперед, 3 – в стороны, 4 – И.П.
3. И.П. – О.С. мешочек на голове, руки на поясе. Полуприсед.
4. И.П. – О.С. мешочек на голове, руки согнуты к плечам. 1 – выпрямить правую ногу вперед, на носок, 2 – согнуть в колене. 3 - выпрямить правую ногу вперед, на носок, 4 – И.П.
5. И.П. – стойка, ноги шире плеч. 1 – 8 наклонить туловище вперед, положить мешочек на поясницу и удержать.
6. И.П. – О.С. мешочек на голове. Приседания.
7. И.П. – лежа на спине, руки вытянуты на полу над головой, мешочек зажат стопами. Поднять прямые ноги и положить мешочек в руки.
8. И.П. – лежа на животе, руки под подбородком, мешочек в правой руке. 1 – поднять туловище вверх, отвести руки и передать мешочек над спиной в другую руку. То же в другую сторону.
9. И.П. – лежа на животе, правой рукой положить мешочек на заднюю поверхность бедра, левой взять его. То же другой рукой.