

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 101 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 282 от 29.08.2025
И.о.заведующего ГБДОУ детский сад № 101
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
 /К.В.Романова/



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровые ножки»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:
Солнцева Наталья Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровые ножки» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Адресат программы: Программа разработана для обучающихся в возрасте с 3-5 лет.

Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Дети в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Таким образом, программа «Здоровые ножки» является важной задачей для сохранения их здоровья в долгосрочной перспективе.

Уровень освоения программы: Общекультурный.

Отличительные особенности программы.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей.

Объём программы: 2 занятия в неделю, всего 64 занятия.

Срок освоения программы: 64 дня в период с октября 2025 по май 2026г.

Цель: Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

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

Развивающие

- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: -правильно выполняет упражнения -правильно держит осанку
Метапредметные	У обучающегося: -сформирован интерес к спортивным занятиям -развитие гигиенических навыков (правильный выбор обуви, уход за стопами)
Личностные	-формирование ответственного отношения к своему здоровью -развитие самодисциплины и регулярности выполнения профилактических мероприятий

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью от 15-20 минут.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма организации занятий: групповые.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации дополнительной развивающей услуги «Здоровые ножки» создана благоприятная предметно – развивающая среда. Используется спортивное оборудование: канат, ортопедический коврик, дуги, колючие мячики, мешочки, палки. Для развития общеразвивающих упражнений применяются: скакалки, гимнастические палки, скамейки.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных

видов физкультурно-оздоровительной деятельности, наполнена следующим оборудованием.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		тестовые упражнения
2	Блок «Крепкая стопа»	31		31	практические задания
3	Блок «Сильная спина»	31		31	практические задания
4	Визуальная диагностика	1		1	тестовые упражнения
	Итого часов	64		63	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 101 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказ №282 от 29.08.2025
И.о.заведующего
ГБДОУ детский сад №101
/К.В.Романова/



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровые ножки»

Разработчик:
Солнцева Н.С.
Педагог дополнительного
образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.10. 2025 г.	31.05. 2025 г.	32	64	64	2 раза в неделю по 1 часу 1 час = 30 минут

Рабочая программа

Основные задачи программы:

Оздоровительные

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

Развивающие

- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

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

Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся: -правильно выполняет упражнения -правильно держит осанку
Метапредметные	У обучающегося: -сформирован интерес к спортивным занятиям -развитие гигиенических навыков (правильный выбор обуви, уход за стопами)
Личностные	-формирование ответственного отношения к своему здоровью -развитие самодисциплины и регулярности выполнения профилактических мероприятий

Содержание образовательной программы

	Содержание	
Тема	Теория	Практика
«Знакомство со стопой и их роль».	Знакомство с занятием «здоровые ножки», правила поведения на занятиях «здоровые ножки»	Массаж стоп, пальчиковая гимнастика, ходьба босиком по разным дорожкам. Игра: «пальчики-герои»
«Утята».	Равновесие начинается с осанки и правильной постановки стоп.	Гусиный шаг, ходьба по линейке, канату, руки на поясе. Игра «Мишка косолапый»
«Гимнастика для спины и кора».	Мышцы спины и живота поддерживают позвоночник.	Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове.
«Пальчиковая гимнастика стоп».	Движение пальцев ног, укрепляет свод стопы.	Подъемы на носках, пятках, внешней стороне стопы. Восстановление дыхания и релаксация. Игра: «Нарисуй солнышко»
«Игры на осанку и координацию».	Игровые формы помогают закреплять симметричные движения.	Игра «зеркало»: ребенок повторяет движение взрослого. Дорожка баланса по прямой линии, баланс на одной ноге с поддержкой стены. Игра: «Морская звезда»
«Мы шагаем по дорожке».	Развитие силы и координации	Прыжки на месте, с мягким приземлением. Упражнения для мышц кора. Игра «Мишка косолапый»
«Гибкость позвоночника».	Гибкость помогает равномерному росту позвоночника и правильной осанке.	Наклоны в стороны и назад в безопасном диапазоне, мягкая растяжка туловища. Игра: «Рисование пальцами»
«Ровненькая спинка».	Растяжка помогает снять зажимы в позвоночнике	Сидя на стуле, плавные наклоны туловища к боку 6-8 повторов
«Ай, да ножки».	Укрепление внутренней части бедра и корпуса.	Мяч между коленями приседания 6-8 повторений. Игра: «Катание палочки»
«Спортивные зверюшки».	Дети учатся замечать свою осанку и исправлять ее.	Выпрямится как «березка» возле стены. Ходьба с мешочком на голове. Наклоны вперед с прямой спиной.

«Прогулка в зимний лес».	Развитие силы и баланса	Разучиваем прыжки на одной ноге, затем на второй. Перепрыгивание через ленточку. Игра «У медведя во бору»
«Полет на самолете»	Спина держится крепко без напряжения.	Сидя на стуле, подъем палки из-за головы. Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.
«В гости к Айболиту».	Баланс и равновесие на узкой опоре	Ходьба по канату, ленте, можно держаться за стену. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.
«Дыхательная гимнастика».	Дышим ровно, чтобы поддерживать осанку.	Упражнение «цветок», медленный вдох носом. Медленный выдох через рот. Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.
«Веселый мяч».	Контроль направления.	Катать мячик сидя вдоль линейки стоя 1-2 мин. Подъемы на носки, ходьба по балансирам. Обучение группировке перекатам на спине. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
«Поход на лужайку».	Координация движений и ловкость.	6-8 прыжков через ленточку в обе стороны. Прыжки через ленточку вперед. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.

«Дорожка здоровья».	Точность и моторика.	Рисовать «2» носками на ковре 2 раза. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, желуди) Упражнения на балансирах.
«Прогулка в зимний лес».	Стабилизация таза корпуса.	Стоять на одной ноге 10-15 сек. Руки перед собой, при необходимости держаться за опору. Игра: «Дорожка друзьям».
«Пальчиковая гимнастика».	Развитие мелкой моторики помогает контролю стоп.	Сжимай-разжимай пальцы ног, «пальчики-грибочки»-раздвигай пальцы. Игра: «Лестница»
«Балансиры».	Баланс требует устойчивости голеностопа и мышц стоп.	Стоять на носках 6-8 секунд, затем на пятках 6-8 секунд. Повторить 4 раза, держась за опору. Игры на ловкость: прятки с передачей мяча стопами.
«Поиграем с игрушкой».	Мяч активизирует мышцы свода стоп и подвижность стоп.	Сидя. Катать резиновый мячик под подошвами 1-2 мин., поменять ноги. Игра: «Зайчики»
«Эквилибристы».	Точность постановки ног и контроль осанки.	Идти вдоль линии, выполнять небольшие повороты вокруг оси, 2 круга Игра: «Воробушки и кот»
«Крепкие ножки».	Укрепляют мышцы ног и корпус, поддерживают осанку.	Спина к стене, колени 45гр., удерживать 5 сек. 6-8 повторений. Подъемы корпуса лёжа на животе. Игра: «Собери крышки»
«Самый ловкий».	Баланс таза и коленей	Катать мячик стопами в сидячем положении 1-2 мин. Полоса препятствий. Игра: «Катание кольца»

«Путешествие на самолете».	Развитие силы икр т координации.	6-8 перепрыгиваний через валик высотой 8-10 см. Полоса препятствий. Упражнения на пресс с мячом. Игра «Сбей кеглю»
«В лесу».	Улучшение контроля траектории.	Идти вдоль линии, чередуя направления между конусами, 2 круга. Упражнение «колобок», «супермен» Игра: «Медуза»
«В зоопарке».	Неровная опора тренирует мышцы стабилизаторы.	Стоять на одной ноге на подушке 5-8 сек., держась за опору. Полоса препятствий. Удержание на мяче, держась за стенку. Игра «Кто быстрее»
«Мы спортивные ребята».	Координация и точность шагов.	Пройти маршрут обходя конусы. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.
«Самый ловкий».	Маневренность и точность	Обход конуса на носках 3-4 раза. Упражнение на спину, с палкой за спиной. Наклоны туловища вперед, подъем палки вверх из-за головы. Игра: «Самолетик»
«Веселые эстафеты».	Итоговая проверка навыков.	Участвуют 2 команды. Пройти по линии, выполнять повороты 1-2 круга. Подъёмы на носки. Удержание на балансировочной подушке. Игра: «Мишка косолапый»
«Крепкая спина».	Развитие контроля спины и корпуса.	Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия.
«В гостях у Леопольда»	Объяснить детям, как нужно удерживать баланс, стоя на одной ноге.	Восстановление дыхания и релаксация. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса. Полоса препятствий по ортопедическим дорожкам. Игра: «Приготовь пирог»
«Поход в зоопарк».	Совместная работа над устойчивостью походки.	Движение в колонне, следование за ведущим, держим спину ровно. Перебирание мелких предметов пальцами ног. Игра: «Медуза»

«Прогулка по болоту».	Адаптация стоп к разной опоре.	Ходьба босиком по коврику с шариками, по ортопедическим дорожкам, канату. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игра: «Зайцы на полянке»
«Петрушкина поляна».	Баланс укрепляет позвоночник и мышцы кора.	Ходьба по дорожке, изменение темпа, смена направления. Упражнение на пресс в парах с мячом. Упражнения на спину, перекаты мяча в паре друг- другу. Игра: «День-ночь»
«Тропа препятствий».	Оценка устойчивости в ограниченном пространстве	Ходьба по узкой ленте, канату Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Игра: «Собери грибы»
«Самые смелые».	Координация снижает риск неправильной осанки.	Игры с мячом, перемещение по «зебре» разными способами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игра: «Сложи пазлы»
«На рыбалке».	Мышечная работа пальцев	Перекаты слева направо, затем обратно. Ходьба: на носках, пятках, внешней стороне стопы. Игра: «Улитки»
«Сбор урожая».	Мяч помогает динамике спины и осанке.	Кидание и ловля мяча в паре под контролем спины. Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игра: «Собери листочки»
«На море»	Тактильная адаптация	Ходьба босиком по камням Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков- ежеиков. Упражнения на балансирах. Игра «Медвежата»
«Ровные спинки»	Веселые движения улучшают осанку в движении.	Простые танцевальные шаги с контролем позы, повороты корпуса, плавные переходы.

		Игра «Сбей кеглю»
«Прогулка по лесу».	Укрепление квадрицепсов без перегруза коленей.	Приседания перед стулом, касание стула 6-8 повторений Упражнения и самомассаж в движении с мячиками- ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков- ежеиков. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Игра «Кот и мыши»
«Покажи животного».	Ассоциативные движения закрепляют правильную осанку.	Позы «кот», «собака», «страус» с удержанием позы 5-7 секунд. Упражнение на пресс, спину с мячом. Игра: «Кто выше бросит мяч»
«Крепкие стульчики».	Увеличение времени под нагрузкой.	Спина к стене, держать 5 сек. 6-8 повторений. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Игра «Медуза»
«Поход в зоопарк»	Простые упражнения с эластичной лентой.	Сгибание пальцев ног против сопротивления резинки. Ходьба: на носках, пятках, внешней стороне стопы. Игра: «Собери листочки»
«По маленьким дорожкам»	Правильная техника поднимания снижает риск травм.	Демонстрации и практикум поднимания небольшого предмета с опорой у стены. Полоса препятствий. Проползание под дугами, ходьба по канату, балансировочным подушкам. Игра «Собери урожай»
«Путешествие в страну чудес»	Работа с мелкими предметами, пальцами ног.	Перебирание мелких предметов носком, перенос в корзину. Укрепление мышц спины м пресса, «Кошка», «собака». Игра: «Собери шишки»
«Веселые рыбки»	Осанка влияет на нагрузку позвоночника, спина прямая, плечи опущены вниз, взгляд вперед.	Упражнения у стены, контроль положения корпуса. «зеркало» повтор действий взрослого в безопасной позе.
«Эквилибристи»	Веселые задания на развитие баланса.	Эстафеты: обводить конусы с мячиком

«Художники»	Стопы параллельны, колени чуть согнуты, корпус держим ровно.	Ходьба на носочках, на пяточках, затем по всей подошве, смена направления. Рисование пальцами стоп на песке. Игра «У медведя во бору»
Игры, эстафеты на стопы	Комбинация движений для практики.	Серия мини-эстафет: прыжки на месте, шаги по линии, бег на носках. Игра: «Мостик через палку»
«В гостях у зайца»	Походка и положение тела важны для профилактики деформаций.	Ходьба по линии, контролируемый шаг, паузы на выпрямление корпуса. Перекачивания шарика вперед-назад под стопами. Эстафета «арка» с заданиями на свод.
«Крепкие ножки»	Быстрые движение пальцев и стоп.	Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Укрепление корпуса для устойчивости корпуса. Игры на баланс с элементами прыжков.
«Гибкий позвоночник»	Растяжка снимает зажатость в груди и плечах, улучшает дыхание и осанку.	Упражнение у стены, наклоны, вращение скакалки через плечи 6-8 раз. Упражнение на спину. Наклоны вперед с палкой 10-15 раз. Игра: «Приготовь пирог»
Итоговая зарядка стоп	Повторение базовых упражнений.	3-4 базовых упражнения по 1-2 круга. Ходьба на носках, пятках, подъемы на носки. Вращение стопой в одну и другую сторону. Игра: «Медуза»
«Сильные спинки»	Пресс поддерживает позвоночник и снижает усталость спины.	«Супермены» на животе, «лодочка». Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Игра «Ежик»
«Змейка»	Развитие контроля свода во время ходьбы.	Ходьба на носках, затем на пятках. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя. Ходьба по канату. Игры с мячом на балансе.

		Игра: «колобок»
Прямая спина – «вагончик»	Пресс поддерживает позвоночник и снижает усталость спины.	Лежа на спине: подъемы ног, «велосипед» в умеренном темпе 6-12 повторений. Полоса препятствий с ортопедическими дорожками. Игра: «Собери яблоки»
Массаж стоп	Легкий массаж усиливает кровообращение и тонус мышц.	Самомассаж стоп, круговые движения по 2-3 минуты на каждую ногу. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса, в парах с мячом. Игра: «Приготовь пирог»
«В гости к лисичке»	Гибкость таза влияет на положение позвоночника.	Наклоны, «мостики», лежа на спине удержание туловища. Полоса препятствий по канату, мешочкам, ортопедическим дорожкам. Игра: «Медуза»
«Путешествие в страну здоровых ножек»	Игры, где требуется сохранять высоту свода.	Полоса препятствий, плоских колец, каната. Упражнения на формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. «корзиночка», «мостик», «велосипед» Игра: «Кошки-мышки»
Подвижные игры	Короткие паузы на движение помогают осанке.	Полоса препятствий. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Подъемы на носки. Вытяжение на позвоночник. Игра: «Приготовь пирог»
Здоровая спина	Подведение итогов, обсуждение достижений.	Раздача памяток про осанку и стопы. Упражнение на укрепление стопы. Подъемы корпуса лежа на животе. Игра «Найди мишку»
Итоговое развлекательное занятие	Подведение итогов в формате игры.	Веселый финал, эстафеты, игры, викторина.

Этапы реализации программы:

1 этап (Диагностический).

Цель: *Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия -*

Первичная диагностика детей.

- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: *Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки -*

Обучение и формирование правильной осанки.

- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки. - Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: *Эффективность проводимой профилактической работы*

Организационно - методические рекомендации.

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 кружка 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.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

- 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.

Основные методы обучения:

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (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; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • 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 соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

4.	Игровой метод	• проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.
----	---------------	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

1. Конспекты занятий
2. Картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
3. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
4. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки
5. Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
6. Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
7. Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги и Василисы Прекрасной.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно- развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя: ➡

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;

- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Нестандартное оборудование: платочки, желуди и др.

Литература

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Кареева Т.Г., «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011 г.
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.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.