МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДДТ городского округа Анадырь»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 05 » сентября 2023 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДДТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 172-о от « 05 » сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2272F57EC28C3AF94FEF2197EC4F843D
Владелец: Максименко Татьяна Львовна
Действителен: с 27.02.2023 до 22.05.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОСАНКА дошкольники

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:
Дворцова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности**, является основной в учреждении дополнительного образования и предназначена для обучения детей 4-6 лет. Срок реализации программы – 2 года.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

Программа разработана с целью укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста и включает совместную комплексную работу преподавателя-тренера, родителя и ребенка.

Программа спроектирована, исходя из социального заказа родителей и потребностей обучающихся с учетом методического, кадрового и материально-технического обеспечения учреждения, и разработана с учетом требований и в соответствии с нормативно-правовыми документами в области образования, такими как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. На заседании проектного комитета по нац. проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882\391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Отличительные особенности программы

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
2. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей возраста 4-6 лет.
3. Данная программа доступна в реализации благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
4. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
5. Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и преподавателя-тренера.

Актуальность программы. Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема 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, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще стали встречаться дошкольники 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: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей 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, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. 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.

Адресат программы. В спортивное объединение принимаются дети от 4 до 6/7 лет (дошкольники) на свободной основе, имеющие соответственное медицинское направление-разрешение от врача педиатра. При зачислении проводится первичный осмотр и тестирование в присутствии родителя.

В процессе осмотра и тестирования выявляются основные особенности развития опорно-двигательного аппарата, изменения осанки.

Использование комплексного подхода обучения, включающего общеукрепляющие упражнения, упражнения лечебной физкультуры, упражнения нейросоматические, дыхательный комплекс, упражнения на растяжку, развитие вестибулярного аппарата и другие современные методики корректировки и профилактики опорно-двигательного аппарата ребенка.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение проходит в форме групповых занятий; состав группы постоянный численностью до 12 человек.

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении, имеющем зеркала для самостоятельного контроля учащимися техники выполнения упражнений и специализированный спортивный инвентарь.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации – два года.

Срок реализации данной программы 2 года (272 часа):

1 год – 136 часов

2 год – 136 часов

Форма обучения – очная.

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 – 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. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

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 развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Организационные и методические особенности программы

В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Набор в группу проводится на основании первичного осмотра педагогом, а также медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей.

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 и их родителей 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.

Структура образовательной деятельности

1. Вводная часть: 3 - 4 мин.
2. Основная часть: 15 - 16 мин.
3. Заключительная часть: 5 мин.

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

1) знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;

2) удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;

3) осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;

4) формирование правильной осанки;

5) укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Режим занятий. Занятия проводятся с детьми 4 - 6 лет.

Данная программа рассчитана на два года для детей 4-5 лет и 5-6 лет. Занятия проводятся два раза в неделю. В начале сентября и в конце мая каждого года обучения проводится диагностика и тестирование обучающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 25 - 30 минут.

Возрастные особенности детей

У ребёнка от 3 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. 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. 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 сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца 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.

В период 3-7 лет происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 6 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.

Цель и задачи образовательной программы

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

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.

Планируемые результаты

Личностные:

1) Формирование устойчивой мотивационной основы знаний о здоровом образе жизни, уважительного отношения к своему телу.
2) Ориентация на эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
3) Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Предметные:

1) Приобретение устойчивых навыков в исполнении основных оздоровительно-профилактических упражнений.
2) Умение контролировать положение тела в пространстве;
3) Овладеть навыками самокоррекции с помощью комплекса основных корректирующих упражнений.

Метапредметные:

1) Умение работать в коллективе.
2) Умение объективно сравнивать и оценивать результаты.
3) Умение быть внимательным при объяснении материала/демонстрации упражнения, отслеживать нюансы исполнения.

Система оценки результатов включает в себя различные тестирующие комплексы в виде отдельных физических тестов по определенным темам, либо занятия-тестирования в группе, а также, при необходимости, проведения индивидуальных тестов.

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 учреждения дополнительного образования 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

1 этап (Диагностический).

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

1. Первичная диагностика детей.
2. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
3. Выявление нарушений осанки.

2 этап (Практический)

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

1. Обучение и формирование правильной осанки.
2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
3. Профилактика и коррекция нарушений осанки.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Цель: ***Эффективность проводимой профилактической работы***

Учебный (тематический) план
1-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	**Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья**	**4**	**4**		Осмотр, тестирование, беседа
2	**Подготовительный период**	**42**	**10**	**32**	
2.1	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	2	2		Тестирование, контроль, самоконтроль
2.2	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	4	2	2	
2.3	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	16	4	12	
2.4	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата	8	2	6	
2.5	Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).	6		6	
2.6	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	4		4	
2.7	Обучение правильному выполнению	2		2	

	упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.				
3	**Основной период**	**44**	**4**	**40**	
3.1	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	12	2	10	Тестирование, контроль, самоконтроль
3.2	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	6		6	
3.3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	18	2	16	
3.4.	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы)	8		8	
4	**Заключительный период**	**42**	**2**	**40**	
4.1	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).	12		12	Тестирование, контроль, самоконтроль
4.2	Развитие общей и силовой выносливости.	12		12	
4.3	Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.	6	2	4	
4.4	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	12		12	
5	**Промежуточная диагностика детей по итогам 1-го года обучения**	**4**	**4**		Осмотр, тестирование, беседа
	Всего:	**136**	**24**	**112**	

Содержание учебного (тематического) плана 1-го года обучения

Цели и задачи/ теоретическая часть	Содержание занятия/ практическая часть	Оборудование и инвентарь	Количество часов
1. Диагностика, отбор детей по показаниям здоровья			**4**

Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры.	4
2. Подготовительный период			**42**
Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с инвентарем. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, ролики для пилатеса, мячики-ежики, гимнастическая палка.	4
Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя. Упражнения в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	Массажные дорожки, лестница веревочная, гимнастические палки.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. 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.	Фитбол, мячи различного диаметра, медбол, шведская стенка, массажные коврики.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись, тянись макушкой в потолок». Упражнения и самомассаж в движении с гантельками. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантельками. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, медбол.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укреплен ие «мышечного корсета»,	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на	Массажные дорожки, мячи разных диаметров, фитнес резинки.	4

Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.	формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.		
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием фитнес лент кольцевых и ленточных. Полоса препятствий. Релаксация.	Дорожки массажные, гимнастический мат, фитнес лента кольцевая, фитнес лента ленточная.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.	6
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и дугообразная лестница. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол , фитнес резинки, шведская стенка, дугообразная лестница.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и	Мячики-ежики, мелкие игрушки, расслабляющая музыка.	4

	профилактики плоскостопия. Релаксация.		
3. Основной период			**44**
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укреплени е «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики. Фитболы, медболы. Расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	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. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	Гимнастические маты, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием мячей – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи различных диаметров, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Упражнения на мячах-фитболах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на баланс. Релаксация.	Скакалки, резиновые ленты, фитнес резинки, мелкие игрушки.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнен ие упражнений на	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с	Массажные дорожки, массажные ролики для пилатеса, гимнастические	4

растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	палки.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Массажные коврики, фитнес ленты, фитболы. Расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Упражнения на мячах-фитболах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики, фитболы.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Полоса препятствий с использованием лестницы дугообразной, гимнастического мата. Упражнения на мячах-фитболах. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические палки, лестница дугообразная, маты, ленточные эспандеры массажные мячи.	4

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием медболов. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол, ленточные эспандеры, шведская стенка, дугообразная лестница.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	Массажные дорожки, утяжеленные мячи.	4
4. Заключительный период			**42**
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, ленточные эспандеры расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с	Массажные дорожки и	4

профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	коврики. Фитболы, расслабляющая музыка.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	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. Упражнения на баланс. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические маты, фитнес резинки, гимнастические палки, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием фитнес лент – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, фитнес ленты, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, мелкие игрушки). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мелкие игрушки, мячи массажные, фитнес резинки.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на баланс. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	Мячики-ежики, гимнастическая палка, гантели, расслабляющая музыка.	6

	Релаксация.		
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнение и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	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. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Гимнастические маты, гимнастическая палка, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте– стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, медбол, массажные мячи, деревянные палочки, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Скакалки, платочки, мелкие игрушки.	4
5. Промежуточная диагностика детей по итогам 1-го года обучения			**4**
Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики.	4

Учебный (тематический) план
2-й год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	**Диагностика после летнего отпускного периода, отбор детей по показаниям, работа с родителями.**	**4**	**4**		Осмотр, тестирование, беседа
2	**Подготовительный период**	**42**	**10**	**32**	

2.1	Воспитание сознательного отношения к занятиям.	4	4		Тестирование, контроль, самоконтроль, беседа
2.2	Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку.	6	2	4	
2.3	Обучение специальным корригирующим упражнениям.	6	2	4	
2.4	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата.	8		8	
2.5	Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног).	8		8	
2.6	Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.	4		4	
2.7	Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы Обучение массажу стоп мячами - массажерами.	6	2	4	
3	**Основной период**	**44**	**8**	**36**	
3.1	Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки	8	2	6	Тестирование, контроль, самоконтроль
3.2	Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	8		8	
3.3	Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи - массажеры и т.д.).	14	4	10	
3.4.	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	8	2	6	
3.5.	Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы).	6		6	
4	**Заключительный период**	**42**	**4**	**38**	
4.1	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).	12	2	10	Тестирование, контроль, самоконтроль
4.2	Развитие общей и силовой выносливости.	10		10	
4.3	Формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков.	8	2	6	
4.4	Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки.	12		12	

5	**Итоговая диагностика детей**	**4**	**4**		Осмотр, тестирование, беседа
	Всего:	**136**	**30**	**106**	

Содержание учебного (тематического) плана 2-го года обучения

Цели и задачи/ теоретическая часть	**Содержание занятия/ практическая часть**	**Оборудование и инвентарь**	**Количество часов**
1. Диагностика после летнего отпускного периода, отбор детей по показаниям, работа с родителями.			**4**
Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование, сравнение данных предыдущего года обучения.	Таблицы и карты диагностики.	4
2. Подготовительный период			**42**
Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Упражнения с использованием фитболов. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.	Гимнастические маты, медбол, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют	4
Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, гимнастические палки, мячи-фитболы, ленточная лестница	6
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных коврик, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	шведская стенка, массажные коврики, массажные, дорожки, расслабляющая музыка	6
Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантели.	Массажные дорожки, гантели,	4

плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Упражнения на балансирах. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	массажные коврики, балансиры.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укреп ление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнени я для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на балансирах. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка, массажный ролик для пилатеса	6
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Релаксация.	Ленточная лестница, веревочная лестница лент очные эспандеры, фитболы, гимнастически й мат	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выпол нение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастически е палки, фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, медбол, веревочная лестница, шведская стенка, дугообразная лестница	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с	массажные дорожки, фитболы, утяжеленные мячи.	4

расслабления мышц.	использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, балансиры, расслабляющая музыка.	2
3. Основной период			**44**
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	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. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, дуообразная лестница, расслабляющая музыка	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на месте – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболом. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, фитболы, веревочная и ленточная лестницы, медболы, расслабляющая музыка	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок и фитнес лент. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования. Упражнения на баланс. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.	скакалки, шарики, деревянные палки, мелкие игрушки, фитнес лента	4

для расслабления мышц.	Релаксация.		
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выпол нение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.	массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, гимнастически е палки	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	канат, медбол, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, ленточные эспандеры, массажные коврики.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, мячи, ленточные эспандеры, расслабляющая музыка	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выпол нение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения на баланс. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.	Дугообразная лестница, маты, мячи разных размеров	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с	Массажные дорожки, массажные мячи, гимнаст	4

Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	ические палки, расслабляющая музыка.	
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием медболов. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	массажные дорожки, медбол, шведская стенка, наклонная доска	2
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выпол нение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.	4
4. **Заключительный период**			**42**
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета».	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. Упражнения на балансирах. Игры для формирования правильной осанки	гимнастически е маты, гимнастически е палки, расслабляющая музыка	6

Упражнения для равновесия, расслабления мышц.	и профилактики плоскостопия. Релаксация.		
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мячи разного диаметра, медбол, фитнес лента, расслабляющая музыка	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, мелкие игрушки, массажный мяч	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для равновесия, расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на баланс. Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, веревочная и ленточная лестница, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки и коврики, фитболы, расслабляющая музыка.	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	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. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	гимнастические маты, расслабляющая музыка	4

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием дугообразной лестницы. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, дугообразная лестница, расслабляющая музыка	4
Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя для стопы с использованием нестандартного оборудования. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	скакалки, мелкие игрушки, массажный мяч	4
5. **Итоговая иагностика детей**			**4**
Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся	Таблицы и карты диагностики.	4

Организационно-педагогические условия реализации программы
Календарный план

Начало учебного года	01.09.2023 г.
Окончание учебного года	31.05.2024 г.
Продолжительность учебного года	34 учебных недели
Продолжительность обучения по полугодиям	I полугодие – 16 недель II полугодие – 18 недель
Каникулы	Осенние каникулы: 28.10.2023 – 06.11.2023 Зимние каникулы: 30.12.2023 – 10.01.2024 Весенние каникулы: с 23.03.2024 по 31.03.2024 В дни каникул проводятся массовые мероприятия, конкурсы, мастер – классы, детскотеки, спортивные соревнования, турниры и другие внутрикружковые мероприятия, запланированные по программе Воспитания.
Режим занятий	3 раза в неделю по 3 часа (40 мин.)

Формы аттестации и оценочные материалы
Формы подведения итогов реализации программы

К показателям эффективности относятся:

1) сохранение и укрепление здоровья детей;

2) развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

3) укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

4) овладение навыком правильной походки;

5) развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;

6) умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями.

I. Первичная диагностика детей.

На этом этапе проводится беседа с родителями по следующим вопросам:

1) возраст ребенка, условия жизни;

2) наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления (исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме);

3) перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;

4) активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);

5) желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец стопы самый длинный или первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

III. Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых.

В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе.

Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей обсуждаются с родителями.

Методические материалы организации образовательного процесса

Организационно - методические рекомендации.

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

Физическая нагрузка на занятиях группы «ОСАНКА» дозируется и зависит от:

1) подбора физических упражнений (от простого к сложному);

2) продолжительности физических упражнений;

3) числа повторений;

4) выбора исходных положений;

5) темпа движений (на счет 1-4);

6) амплитуды движений;
7) степени усилия;
8) точности;
9) сложности;
10) ритма;
11) количества отвлекающих упражнений;
12) 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.

Педагогические условия реализации программы

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 и наклонной доске, гимнастической палке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, ролики для МФР и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;
- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики;
- комплексы восточной гимнастики;
- комплексы детской йоги.

Формирование двигательных умений и навыков:

<u>- ползание и лазанье</u>: по матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами;

<u>- прыжки</u>: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мячем, 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;

<u>- бросание, ловля, метание</u>: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через палку; бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.

<u>- упражнение в равновесии</u> статическом и динамическом: ходьба, выполняя различные задания; по палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на одной ноге, выполняя различные фигуры.

<u>- игротерапия -</u> игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения;

- 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, ушных раковин;
- массаж: стоп на роликовом тренажёрах; дорожке «Здоровье».

Дыхательная гимнастика:

- дыхательная гимнастика;
- дыхательно-звуковая гимнастика;
- брюшно-носовое дыхание, ха-дыхание, ступенчатое дыхание.

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Направленность программы – физкультурно-спортивная, оздоровительная. Количество обучающихся в каждой группе секции «ОСАНКА» не превышает 10 человек. Возрастная категория обучающихся от 4 до 6 лет. Формы работы – групповая и индивидуальная.

Деятельность объединения «ОСАНКА» направлено на решение одной из основных задач развития общества - сохранение здоровья детей, улучшения качества жизни в сфере здоровья нации. Занятия в секции построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни. Воспитательный процесс направлен на формирования у ребенка с раннего возраста эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Цель и задачи воспитания

Цели воспитания:

1. Обеспечение ребенку возможности сохранения своего здоровья, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника.
2. Формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе.
3. Овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения.

Задачи воспитания:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.
4. Воспитывать чувство уверенности в себе, корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка).

Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы образовательной организации и представлено в соответствующем модуле.

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1.	**Основы здорового образа жизни и культура здоровья**	Беседы о необходимости сбалансированного питания, пользе и вреде определенных продуктов.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Привить осознанное отношение к еде, дать информацию о пользе и еде потребляемых продуктов и о влиянии еды на общее здоровье человека
		Беседы, демонстрация с помощью подручных материалов, картинок, видео роликов о здоровом образе жизни и вредных привычках в соответствии с возрастными особенностями детей.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование представления у детей потребности в здоровом образе жизни, желания укреплять своё здоровье.
		Занятия с участием приглашенных гостей с ОВЗ.	Ноябрь 2022, февраль 2023, апрель 2023	Дворцова Т.Н.	Развитие толерантности к людям с ОВЗ, воспитание взаимоуважения, взаимопомощи
		Участие учащихся в различных конкурсах рисунков и спортивных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных здоровому образу жизни.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье
		Спортивно-познавательное	Апрель 2023 года	Дворцова Т.Н.	Донести до обучающихся роль физической

		мероприятие, посвященное Всероссийскому Дню здоровья.			культуры и гигиены в их жизни
		Участие учащихся в праздничном мероприятии, посвященному Дню защиты детей.	1 июня 2023 года	Дворцова Т.Н.	Сплочение семей, развить физические способности детей и родителей
2.	**Анатомия моего тела**	Занятия «Мое тело» с использованием карты тела.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Пополнение знаний в области строения собственного тела
		Беседа об анатомии тела и функциях организма.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Пополнение знаний в области строения собственного тела и функций различных систем
		Проведение индивидуальных диагностических и коррекционных мероприятий, в том числе в присутствии родителей обучающегося	В течение года	Дворцова Т.Н.	Определение индивидуальных особенностей опорно-двигательного аппарата ребенка
		Спортивная викторина по анатомии тела с привлечением обучающихся других объединений.	В течение года/ Секция «Осанка» 4-6 лет	Дворцова Т.Н., Педагоги дополнительного образования	Закрепление знаний в области строения собственного тела и функций различных систем; воспитание коммуникативных качеств, умение работать в команде
		Игра «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши	В течение года	Дворцова Т.Н.	Закрепление знаний о строении тела посредством

		малыши».			подвижной игры
3.	**Познавательный - мир вокруг нас**	Занятия с использованием системы ANIMAL Flow.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование навыка осознанного движения
		Беседы о домашних животных через имитацию их движений.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Пополнение знаний о мире животных и их движениях, развитие способности наблюдать, анализировать
		Спортивно-оздоровительные игры «Что меня окружает».	В течение года	Дворцова Т.Н.	Применение знаний и наблюдений окружающего мира живой природы в процессе подвижной игры
		Участие учащихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
		Посещение и участие в подготовительной части тренировки спортивной секции бокса ДЮСШ г. Анадырь.	Октябрь 2023 года, Февраль 2024 года, Апрель 2024 года	Дворцова Т.Н. совместно с педагогами секции бокса	Расширение мировоззрения детей о видах спорта, воспитание коммуникативных качеств обучающихся
4.	**Работа с родителями**	Родительские собрания.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Разъяснение и работы с обучающимися. Настройка обучающегося на хорошую работу, результат.

		Индивидуальные родителями: - об обязанностях по воспитанию и содержанию детей, - о взаимоотношениях в семье, - о бытовых условиях и их роли в воспитании и обучении.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом. Составление планов индивидуальной работы ребенка дома.
		Систематические совместные занятия обучающихся с родителями.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Внедрение и обучение родителей, информирование и практическая коррекционная работа. Формирование навыков ЗОЖ в семье
		Работа с родителями в мобильном приложении WhatsApp (консультации, организационные вопросы, информационный и обучающий видео/аудио материал).	В течение года	Дворцова Т.Н.	Информирование, своевременный контроль
		Спортивное мероприятие ко Дню Семьи.	Август 2023 года, август 2024 года	Дворцова Т.Н.	Формирование ценностного отношения детей к семье, объединении семьи общими целями и задачами в спортивном мероприятии,

					сплочение, воспитание дружественных отношений в семье
5.	**Социализация малыша посредством работы в одном объединении**	Открытые уроки с родителями и детьми с включением в занятия игр с правилами, сюжетно-ролевых игр, мини-соревнований.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование ценностного отношения детей к семье
		Спортивная викторина по анатомии тела с привлечением обучающихся других объединений.	В течение года/ Секция «Осанка» 4-6 лет	Дворцова Т.Н., Педагоги дополнительного образования	Закрепление знаний в области строения собственного тела и функций различных систем; воспитание коммуникативных качеств, умение работать в команде
		Беседа «Как правильно принять поражение в игре?» в ходе спортивно-оздоровительной эстафеты «Я и моя команда».	Ноябрь 2023г, март 2024г.	Дворцова Т.Н.	формирование умения соблюдать правила в процессе спортивно-физкультурной и оздоровительной деятельности
		Цикл бесед, посвященных воспитанию учащихся в духе толерантности, терпимости к другому образу жизни, другим взглядам.	В течение года	Дворцова Т.Н.	формирование у ребенка представлений о добре и зле, милосердии и заботе
		Занятие по парам/ в	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование умения

		тройках со сменой партнера/партнеров.			договариваться, вести совместную деятельность с общей целью
		Участие учащихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
6.	**Безопасность жизнедеятельности**	Профилактика ПДД посредством ролевых и тематических спортивно-оздоровительных игр.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил безопасного поведения на дорогах
		Беседы о терроризме и экстремизме, о последствиях таких замыслов и акций.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Развитие общественного сознания и гражданской позиции подрастающего поколения
		Беседы по правилам безопасного поведения на транспорте, дорогах.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формируются диалогические и монологические формы связной разговорной речи: умение слушать и понимать собеседника, не отвлекаться, не перебивать, сдерживать свое непосредственное желание сразу отвечать на вопрос, давать понятные

					ответы.
		Беседы-инструктажи «Поведение в случае возникновения пожара».	В течение года	Дворцова Т.Н.	Формирование у учащихся устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил безопасного поведения при пожаре
		Участие учащихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительного образования, посвященных основам безопасности жизнедеятельности.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
7.	**Гражданин и патриот**	Беседа в объединении, посвященная образованию Чукотского АО.	Декабрь 2023	Дворцова Т.Н.	Развитие эмоционально-ценностного отношения к природному окружению и достопримечательностям родного края, города; воспитание у желания приумножать природное и культурно-историческое наследие.
		Беседа в объединении, посвященная празднованию Дня защитника Отчества.	Февраль 2024	Дворцова Т.Н.	Направить на уважение и достойное отношение к служившим мужчинам.
		Беседы в	В течение	Дворцова Т.Н.	

		объединении о Родине, традициях, героических подвигах, исторических событиях, роли каждого человека в судьбе России.	года		
		Участие учащихся в различных конкурсах рисунков, спортивных и праздничных мероприятиях учреждения дополнительн ого образования, посвященных темам патриотизма.	В течение года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Проявление себя.
		Беседа «Трагедия в Беслане - боль России».	Сентябрь 2023 года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Воспитания уважения к истории России и важных событиях.
		Беседа, посвященная празднованию Дня народного единства.	Октябрь 2023 года, Ноябрь 2023 года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Воспитания уважения к истории России и важных событиях.
		Беседа, посвящённая воссоединени ю России и Крыма «Россия и Крым едины!».	Март 2024 года	Дворцова Т.Н.	Расширение мировоззрения. Воспитания уважения к истории России и важных событиях.

Материально-технические условия для реализации программы

Материально-технические условия. Занятия проводятся с использованием шведской лестницы, дугообразной лестницы, спортивных гимнастических матов и спортивного инвентаря (гимнастическая палка, бодибар, гантели 1 кг, медбол (утяжеленный мяч), массажный мяч, мяч-ежик, фитнес лента кольцевая с различным сопротивлением, резиновая лента, ролик для пилатеса с шипами, скакалка, массажная дорожка, мяч-фитбол.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.
3. Антипкин Ю.Г. Массаж и физкультура для детей с различными заболеваниями и нарушениями развития осанки. Киев 1993. - С. 97
4. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, И.А. Баукина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
5. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. М.:Просвещение 1986.-125 с.
6. Глазырина А.Д. Овсянин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 2001. – 95 с.
7. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия. Учебный словарь-справочник. / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 280 с.
8. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: Учебный словарь-справочник / О.В. Козырева. - М.: Сов. спорт, 2010. - 280 с.
9. Филипова С.О. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.- СПб.: «ДетствоПресс», 2001.- 96 с.
10. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Академия, 2009. - 320 с.
11. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
12. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
13. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.

Приложение 1

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Осанка» , реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 18 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

1) ofline-занятие (видеозанятие в записи);
2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиями СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся

среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Оздоровление и коррекция - комплексный подход, некая система мер. В первую очередь , конечно, движение, разнообразные, в разных плоскостях и проекциях.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CRoVbEgKV5y/	Видео-отчёт
2	Упражнения на баланс.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CRjIABIjh77/	Видео-отчёт
3	Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CWYBQiGNjYT/	Видео-отчёт
4	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.Стопа. Массаж/самомассаж стопы для профилактики и корректировки при вальгусной постановке стоп	6	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CHZHX8KiItG/	Видео-отчёт
5	Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения с использованием ленточных эспандеров.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CM_Lp8CKUdn/	Видео-отчёт
6	Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/p/CGyh9pLiArY/	Видео-отчёт
7	Упражнения для укрепления мышц рук, спины и живота.	2	Онлайн-занятие https://www.instagram.com/stories/highlights/17892635144391782/	Видео-отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;

2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).

Приложение 2

Методика диагностики:

Тестирование:

1. В свободном положении стоя измерить расстояния от седьмого шейного позвонка (он является самым выпуклым) до нижних краев правой и левой лопатки. Эти замеры должны быть одинаковы.

2. Измерение плечевого индекса. Для этого надо измерить ширины плеч со стороны спины и со стороны груди. Ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками. Плечевая дуга измеряется сзади и равна расстоянию по дуге между этими же точками.

$$\frac{\text{Ширина плеч (см)}}{\text{Плечевая дуга (см)}} \cdot 100\%$$

Оценка плечевого индекса:

Грудино-плечевой коэффициент	Состояние осанки
до 89,9% и ниже	**сутулость**
от 90 до 100%	**нормальная осанка**
менее 70%	**серьезные нарушения**

Методы исследования осанки:

Для осмотра ребёнок должен разуться и раздеться до трусов, встать в обычной для себя позе (не по стойке «смирно»), поставить стопы параллельно на расстоянии одной ступни и смотреть прямо перед собой. Чтобы лучше оценить способность ребенка произвольно исправлять осанку, желательно использовать зеркало. Нарушения осанки, которые поддаются сознательному исправлению (функциональные), вылечить намного легче, чем органические, вызванные не просто привычкой сутулиться, а изменениями в мышцах и тем более в связках, хрящах и костях.

Проверка состояния ног. Помимо того, что плоскостопие, Х- или О-образное искривление ног и сами по себе являются причиной для беспокойства и требуют лечения, они почти всегда сочетаются с нарушениями осанки.

Осмотр сбоку (в сагиттальной плоскости). Вертикальная линия, проходящая сверху вниз через все тело, должна соединять мочку уха, вершину плеча, задний край тазобедренного сустава, заднюю поверхность коленной чашечки и передний край лодыжки. Если воображаемой линии вам недостаточно, можно использовать отвес из нитки с грузиком.

Голова должна находиться в положении, при котором угол рта и угол нижней челюсти расположены на одной высоте, лоб и подбородок — на одной вертикальной линии, затылок и надплечья соединяются плавной дугой. Опущенная голова или вытянутая вперед шея, усиленный или уплощённый шейный лордоз изменяют положение остальных частей позвоночника. Обратите внимание на выраженность грудного кифоза и поясничного лордоза, степень выпуклости грудной клетки, грудного отдела спины, живота, на коленные суставы — находятся ли они в нормальном положении, излишне согнуты или переразогнуты. При осмотре сбоку могут быть видны крыловидные, не прилегающие к спине лопатки.

Осмотр спереди (фронтальная плоскость). Начните осмотр с лица и головы. Их асимметрия и другие отклонения формы черепа и лица от нормы обычно являются признаками врожденных нарушений развития опорно-двигательного аппарата. Обратите внимание на положение головы: расположена она прямо или наклонена вперед, назад или вбок, повернута влево или вправо. Посмотрите, подняты или опушены плечи, на одном ли уровне они находятся, симметрично ли расположены ключицы, соски, оцените форму грудной клетки: она может быть воронкообразной, впалой, цилиндрической, бочкообразной, уплощенной. Измерьте расстояние от кончиков пальцев опущенных рук до пола: неодинаковую высоту плеч можно не заметить при осмотре, и такое измерение позволит выявить асимметрию плечевого пояса. Верхний край трапециевидной мышцы в норме слегка вогнут, а при повышенном тонусе надплечья становятся выпуклыми, как у культуриста. Это часто сочетается с нарушениями в шейном отделе позвоночника, в том числе характерно для его лестничной деформации, когда каждый шейный позвонок чуть смещен вперед относительно нижележащего.

Смещенный в сторону от средней линии пупок говорит об укорочении и повышенном тонусе мышц живота с этой стороны. Треугольники талии (просветы между туловищем и руками) должны быть симметричны. Оцените положение таза — на одном ли уровне расположены гребни подвздошных костей или есть признаки скошенного либо скрученного таза (один гребень выше другого или выступает вперед либо - назад). Выпяченный живот — признак слабости мышц брюшного пресса и увеличенного поясничного лордоза.

Осмотр сзади. Обратите внимание на состояние кожи в районе позвоночника. Пигментные и сосудистые пятна, участки усиленного роста волос или слишком сухой и загрубевшей кожи, усиленный рисунок подкожных вен, небольшие кровоизлияния могут быть признаками врожденных нарушений в позвоночнике.

Нарушения положения головы (наклон, поворот) при осмотре сзади хорошо видны по расположению мочек ушей. Еще раз оцените угол наклона и взаимное расположение надплечий. Лопатки должны прилегать к спине; крыловидные лопатки — признак слабости мышц спины и плечевого пояса. Остистые отростки позвонков должны располагаться по прямой линии, У худого человека они хорошо заметны, а если нет, можно прощупать их и отметить фломастером или йодом.

Правая и левая половины тела должны быть симметричны. Отметьте, на одном ли уровне находятся плечи и лопатки, еще раз проверьте симметричность треугольников талии, убедитесь в отсутствии несимметричных мышечных валиков по бокам позвоночника. При искривлении позвоночника во фронтальной плоскости мышечный валик находится на вогнутой стороне дуги, как тетива у лука, а с выпуклой стороны мышцы растянуты и ослаблены.

Чтобы выявить отклонения положения таза, обратите внимание на область поясницы и ягодиц. Одинаково ли прощупываются гребни подвздошных костей? Один из них может быть выше другого. Обратите внимание на крестцовый ромб, образованный по бокам двумя ямками над костями таза, сверху — остистым отростком пятого поясничного позвонка, снизу — вершиной межъягодичной складки. Проверьте форму и положение ягодиц, подъягодичных и межъягодичной складок.

Косое положение таза и нарушения осанки во фронтальной плоскости могут быть вызваны неодинаковой длиной ног (ее проверяют в положении лежа).

Просто нарушения осанки во фронтальной плоскости — это еще не самое плохое. Но они могут быть первым видимым признаком сколиотической болезни.

Осмотр при наклоне вперед (горизонтальная плоскость). Наклоняться при таком осмотре нужно правильно: опустить голову, прижать подбородок к груди и, не сгибая ног и свободно опустив руки, наклонить туловище до горизонтального положения. Спину осматривают и со стороны головы, и сзади. Асимметрия частей туловища при наклоне, поворот плечевого пояса, когда одна рука опускается ниже другой, мышечный валик и выступающие ребра на одной из сторон позвоночника — признаки сколиоза. Для подтверждения этого диагноза необходимо рентгенологическое исследование.

При исследовании позвоночника ребёнка специалист также оценивает его телосложение.

Рост и вес ребенка измерить нетрудно. Беспокойство, в том числе с точки зрения осанки, должны вызывать и слишком худые, и излишне полные для своего роста и типа телосложения дети. Слабые, неразвитые мышцы не обеспечивают правильного формирования физиологических изгибов позвоночника, хуже защищают его от боковых искривлений. Избыточный вес дает дополнительную нагрузку и на мышцы, и на межпозвонковые диски.

Обратите внимание на окружность живота и грудной клетки. Сантиметровой лентой измерьте окружность живота на уровне пупка в позе стоя в обычном положении, а затем — разницу между обхватом максимально втянутого и максимально выпяченного живота. В норме эта разница должна составлять около 15 % от окружности живота в среднем положении. Меньшая разница, особенно в сочетании с выпяченным, отвисшим животом, говорит о слабости мышц брюшного пресса,

Грудная клетка измеряется по горизонтальной линии, проходящей под нижними углами лопаток. Разница между окружностью груди на максимальном вдохе и максимальном выдохе должна составлять около 10% от обхвата груди в нейтральном положении. Меньшие значения, особенно в сочетании с узкой, впалой или деформированной грудной клеткой, — также повод для беспокойства.

Заодно обратите внимание на дыхательный стереотип. В спокойном состоянии, без физической нагрузки идеальным является диафрагмальное дыхание, при котором на вдохе живот чуть выступает вперед, а на выдохе — немного подтягивается.

Чтобы справляться с нагрузками, позвоночнику в равной мере необходимы и гибкость (подвижность), и устойчивость — сила и выносливость позных мышц («мышечного корсета»). Для оценки этих характеристик проводят функциональные пробы гибкости позвоночника, гармоничного развития мышечного корсета.

Гибкость позвоночника. При наклоне вперед молодой человек или подросток с хорошей осанкой должен суметь, не сгибая коленей, достать пальцами рук до носков ног, сидя — положить подбородок на колени. При наклоне назад (стоя, с прямыми ногами) следует достать пальцами рук до середины бедра. При наклоне вбок (не наклоняя туловище вперед и не поворачивая его) — достать пальцами до боковой поверхности ноги на уровне подколенной ямки. Чтобы оценить суммарную подвижность всех отделов позвоночника в горизонтальной плоскости, следует сесть верхом на стул или скамейку, чтобы исключить поворот ног и таза, и повернуть туловище и голову, посмотрев вбок и назад. В норме сагиттальная плоскость головы (попросту говоря нос) должна повернуться

примерно на 110°. Можно не измерять угол транспортиром: если максимально скосить глаза, при нормальной подвижности позвоночника в горизонтальной плоскости становится видно, что находится прямо за спиной.

Нормальная гибкость позвоночника у детей младшего возраста больше, чем у подростков и здоровых взрослых людей. Например, расстояние между остистым отростком VII шейного позвонка и вершиной межъягодичной складки при наклоне назад у детей 7-11 лет должно уменьшаться примерно на 6 см, у детей 12 лет и старше — на 4 см (хотя само это расстояние у более взрослых детей вырастает вместе с остальным телом).

В точных нормах подвижности позвоночника в целом и каждого из его отделов в зависимости от возраста, пола, типа конституции и других факторов легко запутаться. Намного важнее обратить внимание на то, чтобы гибкость не слишком отклонялась от нормы ни в ту, ни в другую сторону. Если вы не уверены в том, что все отделы позвоночника в сагиттальной плоскости двигаются в соответствии с нормой, обратитесь к врачу.

Еще большую тревогу должна вызывать асимметрия при наклонах туловища вбок и поворотах в сторону: различия в объеме этих движений говорят о нарушениях осанки во фронтальной плоскости или о сколиозе.

Ограничение подвижности позвоночника — явный признак нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата. Но и чрезмерная гибкость, особенно в сочетании со слабыми мышцами, не менее опасна для позвоночника, чем ограниченная подвижность.

Мышечный корсет. Правильная форма позвоночника, хорошая осанка обеспечиваются в первую очередь способностью мышц поддерживать статические усилия.

В формировании осанки и поддержании положения туловища главную и одинаково важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища. Мышцы должны быть не просто сильными, а гармонично развитыми, способными как длительно удерживать туловище в правильном положении, так и расслабляться и растягиваться при сокращении мышц-антагонистов во время движений. Спазматически сокращенные или слабые, растянутые мышцы нарушают нормальное положение позвоночника и вызывают нарушения осанки. Представьте себе плохо натянутую палатку — она выглядит кривой из-за неравномерных или недостаточных усилий от растяжек. Точно так же под влиянием неравномерных усилий позных мышц или их общей слабости «провисает» позвоночник.

Для оценки состояния мышечного корсета применяются функциональные пробы мышц спины, живота и боковых сторон туловища. Это своеобразное тестирование в виде упражнений из статических поз на каждую группу мышц.