

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования № 4»

Принято  
на заседании педагогического совета  
структурного подразделения  
МБОУ ЦО № 4 по адресу 4-й проезд д.60  
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Утверждаю Директор МБОУ ЦО № 4  
Степанов Е.Ю. \_\_\_\_  
Приказ № 303–о от 30 августа 2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

«Здоровячок»

для дошкольного

образования на 2023-2024

учебный год

Составитель: Гришина Наталия Михайловна  
инструктор по физической культуре

## Содержание:

1.	Целевой раздел .....	1
1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.2.	Цель рабочей программы.....	3
1.3.	Задачи рабочей программы.....	3
1.4.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	3
1.5.	Особенности развития детей старшего дошкольного возраста...	4
1.6.	Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).....	5
2.	Содержательный раздел (описание образовательной деятельности)	5
3.	Организационный раздел (материально – техническое обеспечение программы в целостном образовательном процессе)	13
4.	Оценка развития физических качеств (мышечная выносливость, подвижность позвоночника,) и оценка динамики состояния осанки и стоп .....	13
5.	Список литературы.....	15

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, Федеральной образовательной программы, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Известно, что все дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от взрослых привычку неправильно сидеть, стоять и ходить, а так же неудобные позы, например при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

В последнее время увеличилось, и количество детей с отклонением в опорно-двигательном аппарате и у 29-36% детей выявлено плоскостопие.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, нарушение этого фундамента обязательно отображается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего, и следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием для занятий спортом.

По результатам анкетирования родителей МБОУ ЦО №4, было определено, что дети дома большую часть времени проводят в статическом напряжении (за столом, у телевизора, у компьютера и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Умение и неумение правильно держать свое тело влияет не только на внешний вид, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата. Важная функция стопы определяется расположением особых так называемых рефлекторных зон на подошвенной поверхности. Стопу можно сравнить с картой всего организма: нет таких мышц, желез, органов, которые не имели бы своего «представительства» на ней.

Результаты наружного наблюдения за детьми говорят о частых нарушениях осанки у детей дошкольного возраста : отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость, деформация грудной клетки. В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (5 -7 лет). Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его исправление путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить или уменьшит деформацию стопы у детей. Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела, необходимо, как можно раньше. Искривление дефектов осанки лучше предупреждать. Успешное решение оздоровительных задач возможно на основе совместной деятельности педагогического коллектива и семьи.

Таким образом, была создана программа по профилактики нарушения осанки и коррекции плоскостопия рассчитанная на детей старшего дошкольного возраста.

Рабочая программа кружка не противоречит с задачами образовательной программы реализуемой в детском саду. В реализуемой программе частично включены элементы упражнений на профилактику осанки и коррекцию плоскостопия, но проблема осанки и опорно-двигательного аппарата не освещена в методических рекомендациях. Так же используется программа «Старт» в основе, которой лежат элементы, направленные на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия, развитие координации, гибкости, силы, музыкальности и выразительности движений.

Таким образом, принимая во внимание, сказанное выше, в комплекс физических упражнений для детей 5-7 лет большое внимание в программе уделяется корригирующим упражнениям.

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Реализация программы осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их

образовательных потребностей и интересов в двигательной деятельности;

- ✓ Физкультурные занятия;
- ✓ Беседы;
- ✓ Рассматривание иллюстраций;
- ✓ Практическая деятельность;
- ✓ Спортивные упражнения;
- ✓ Индивидуальная работа;
- ✓ Самомассаж,
- ✓ Подвижные, спортивные игры, игровые упражнения

## **1.2. Цель рабочей программы**

Профилактика нарушений осанки и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста посредством физических упражнений.

## **1.3. Задачи рабочей программы**

- ✓ Формировать у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- ✓ Приучить ребенка к постоянному контролю над положением своего тела, как в статике, так и в динамике;
- ✓ Укреплять мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.

## **1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

Принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).

Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).

### **1.5. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста**

Особенности развития детей 5-7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Позвоночный столб ребенка данного возраста чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а так же при неблагоприятных условиях (частом поднятии тяжестей, неправильном сидении и т. д.) осанка ребенка нарушается.

Так же в 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать и корригировать у детей плоскостопие, причиной которого могут стать: обувь большего размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять действия, лишённые непосредственного интереса, направленные на достижение отдаленного результата. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий.

Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время

играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **1.6. Планируемые результаты освоения**

- ✓ у детей сформированы начальные представления о здоровом образе жизни;
- ✓ дети контролируют положение своего тела, как в статике, так и в движении;
- ✓ у детей укрепляются мышцы стопы и голеностопных суставов через физические упражнения.

## **2. Содержательный раздел**

Расписание организованной образовательной деятельности:

*вторник, 2 половина дня, 20 мин.*

Срок освоения 1 год. (9 месяцев -37 занятий)

Формы организации занятий:

- 1) учебно-тренировочное занятие с использованием корригирующих упражнений;
- 2) оздоровительно-профилактическое;
- 3) сюжетное физкультурное занятие;
- 4) игровое занятие;
- 5) комплексное занятие;
- 6) физкультурно-познавательное занятие;
- 7) тематическое физкультурное занятие;
- 8) контрольное занятие.

Форма контроля:

- a) наблюдение;
- b) анализ;
- c) обследование.

### **Тематический план**

<b>М е с я ц</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>
----------------------------------	-------------------------	-------------------	--

Сентябрь (5, 12, 19, 26) 4 занятия	Изучение строения и функций человеческого тела.	Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• беседа;</li> <li>• рассматривание наглядного материала;</li> <li>• игры;</li> </ul>
	Практическая работа «Тело человека»	Закрепить знания анатомии человека.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа;</li> <li>• Рассматривание наглядного материала;</li> <li>• Ручной труд;</li> </ul>
	«Путешествие по городу»	Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Осенние листья»;</li> <li>• дыхательное упражнение «Остудите чай»;</li> <li>• игры «Пустое место», «Тише едешь – дальше будешь».</li> </ul>
	«Наши ножки идут по дорожке»	Разогреть организм, создать положительный эмоциональный настрой на дальнейшую двигательную деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК. Сидя и лежа на спине;</li> <li>• дыхательное упражнение «Сдуй листья »;</li> <li>• Игра «Здравствуй , догони»</li> </ul>
	«Стройная спинка»	Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «На коврике»;</li> <li>• релаксация «Я отдыхаю»;</li> <li>• игра «Тише едешь – дальше будешь».</li> <li>• Упражнения на мячах-хип-хопах.</li> </ul>

Октябрь (3,10, 17,24,31) – 5 занятий

Мониторинг физических качеств.	Составление протоколов регистрации и оценки состояния стопы и осанки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тестирование с помощью тестовой карты и плантографа.</li><li>• Метод тестирования нарушения осанки с помощью теста на статическую мышечную выносливость по И.Д.Ловейко: для мышц шеи, спины, живота</li><li>• Метод выявления подвижности позвоночника по О.С.Байловой, К.Ф.Зенкевич</li></ul>
«Гибкий носок»	Укреплять способность мышц сокращаться и растягиваться. Развивать подвижность и эластичность мышц.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ЛФК. На скамейке и около скамейке.</li><li>• Массаж ступней;</li><li>• Игра «Делим торт» - сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами.</li></ul>
«Веселые туристы»	Укрепление мышц туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).	<ul style="list-style-type: none"><li>• ЛФК «На коврике»;</li><li>• Дыхательное упражнение «Толстый – тонкий»;</li><li>• Игра «Сбор грибов – кто быстрее?»</li><li>• Психогимнастика «Туристы».</li></ul>
«Балерина»	Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.	<ul style="list-style-type: none"><li>• ЛФК «У гимнастической стенке»;</li><li>• Балансировка на набивных мячах.</li><li>• Массаж ступней на массажере.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Вернись на свое место»</li> </ul>
Ноябрь (7, 14, 21, 28) 4 занятия	«Морское царство»	Нормализация трофических процессов туловища;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (стоя, сидя, лежа);</li> <li>• дыхательное упражнение «Ныряние под воду»;</li> <li>• игра «Моряки и акулы».</li> </ul>
	«По следам»	Развивать основные функции стоп, укреплять мышечно-связочный аппарат стоп и голени, увеличивать подвижность суставов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Дорожки здоровья»;</li> <li>• Релаксация «Я отдыхаю»;</li> <li>• Игра «Ловишки с лентами»</li> <li>• Свободные игры.</li> </ul>
	Образно игровое занятие	Осуществление целенаправленной коррекции нарушения осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на расслабление «Сон на берегу моря»;</li> <li>• Дыхательное упражнение «Шипение змеи»;</li> <li>• Игра «Воевода».</li> </ul>
	«Обезьянки»	Совершенствовать упражнения на буме для мышц ног и стоп, укреплять и развивать силу этих мышц.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Сидя на скамейке с палкой»;</li> <li>• Психогимнастика «Туристы»</li> <li>• Игра «Ловкие обезьянки».</li> </ul>
декабрь/кабрь/апрель	5.«Палочка выручалочка»	Совершенствовать навыки правильной осанки, научить анализировать свое положение тела.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (с гимнастической палкой);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Раздувайся шар»;</li> <li>• Эстафета «Ловись, рыбка».</li> </ul>
	12.«Пожарн	Укреплять и развивать силу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «У опоры»;</li> </ul>

	ые на учениях»	мышц ног и спины. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Точечный массаж;</li> <li>• Игра «Пожарные на учении».</li> </ul>
	19.«Мой веселый звонкий мяч»	Совершенствовать двигательные реакции. Обучать расслаблению и принятию снова правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (с мячом);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»;</li> <li>• Игра «Передача мяча в тоннель».</li> </ul>
	26.«Волшебная скакалка»	Совершенствовать технику движений, добиваясь точности и выразительности движений. Учить использовать специальные упражнения для укрепления организма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Со скакалкой»;</li> <li>• Релаксация «Спинка отдыхает»;</li> <li>• Игра «Рыбаки и рыбки».</li> </ul>
Январь (9, 16, 23, 30) 4 занятия	«Зимние забавы»	Вырабатывать правильную осанку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (стоя, сидя, лежа);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание»;</li> <li>• Игра «Льдинки, ветер и мороз».</li> </ul>
	«Забавы Зимушки-зимы»	Развивать координацию и ловкость. Корректировать свод стопы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Со снежками (мячами с шипами)»;</li> <li>• Массаж ступней «Молоточки»</li> <li>• Игра «Загони льдинку».</li> </ul>
	«В гостях у Умки»	Развивать силу мышц спины, координацию движений, ловкость и выносливость.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (у опоры, на животе, на четвереньках);</li> <li>• Упражнение на растягивание и расслабление «Греем руки»;</li> <li>• Игра «Пятнашки с именами».</li> </ul>

	«Мой веселый звонкий мяч»	Повышать активность и работоспособность детского организма. Содействовать профилактики плоскостопия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «С мячом»;</li> <li>• Игровое упражнения для укрепления и коррекции плоскостопия «На прогулке»;</li> <li>• Игры эстафеты.</li> </ul>
Февраль (6, 13, 20, 2) 4 занятия	«Льдинки, ветер и мороз»	Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение удерживать правильную осанку в упражнениях на равновесие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (стоя, сидя, лежа);</li> <li>• Шуточная релаксация, лежа на спине.</li> <li>• Игра «Я - Мороз Красный нос...».</li> </ul>
	«Веселые туристы»	Развивать мышечную силу, выносливость. Формировать пластику.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «С гимнастической палкой стоя и сидя на полу»;</li> <li>• Психогимнастика «Веселые туристы»;</li> <li>• Игры «Муравейник», «Цветы и садовник».</li> </ul>
	«Народные мотивы»	Воспитывать умение выражать в движении эмоции и настроение. Формировать правильную осанку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (стоя, на коленях, на животе);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Задует свечу»;</li> <li>• Релаксация «Я отдыхаю»;</li> <li>• Игра «Филин и пташки».</li> </ul>
	«Силачи и акробаты»	Активизировать двигательные навыки. Закреплять технику выполнения игрового самомассажа.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «В паре»;</li> <li>• Массаж ступней «Раскатываем тесто»;</li> <li>• Игра «Тяни в круг».</li> </ul>
Ма	«Конкурс красоты»	Формирование навыков правильной походки, развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (с гимнастической</li> </ul>

		<p>координации движений. Обучение умению напрягать и расслаблять мышцы при вися на гимнастической стенке.</p>	<p>палкой);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дыхательное упражнение «Спящая красавица просыпается»;</li> <li>• Игра «Придумай фигуру».</li> </ul>
	«Мамины помощники»	<p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Юные художники», «Вяжем носок», «Шарики и кольца»;</li> <li>• Психогимнастика «Поливаем цветы»;</li> <li>• Игра на внимание «Флажок».</li> </ul>
	«Карнавал животных»	<p>Сформировать правильную осанку с помощью игровых упражнений и специальных заданий; умение передавать в движении образы различных животных.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (ритмика);</li> <li>• Дыхательные упражнения «Голоса животных»;</li> <li>• Релаксация «Лентяи»</li> <li>• Игра «Угадай кто кричит»».</li> </ul>
	«Страус»	<p>Повысить работоспособность разных групп мышц, двигательную активность детей. Учить самостоятельно регулировать нагрузку, чередуя ее с расслаблением.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «Стоя у опоры»;</li> <li>• Игровое упражнение «Собери платочек»;</li> <li>• Игра «Бой страусов».</li> </ul>
Апрель	3.«На морском берегу»	<p>Учить сохранять равновесии на уменьшенной площади опоры. Развивать подвижность позвоночника.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК ( по-турецки, на животе);</li> <li>• Релаксация «Сони на берегу моря»;</li> <li>• Игра «Караси и щука».</li> </ul>
	10.«Турпоход»	<p>Повышать интерес к физическим упражнениям, систематическим двигательным занятиям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «С гимнастической палкой», «По дорожкам здоровья»;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Если б ноги стали руками»;</li> <li>• Игра «Переправа через болото».</li> </ul>
	17.«Веселая лесенка»	<p>Закреплять навык сохранения правильной осанки при восхождении и спуске на повышенную опору.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (у гимнастической стенки);</li> <li>• Упражнения на мячах-хип-хопах.</li> <li>• Игра «Пожарные на учении».</li> </ul>
	21.«На арене цирка»	<p>Воспитывать красоту движений, учить владеть своим телом в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «На балансире»;</li> <li>• Упражнение на расслабление ног «Пружинки»;</li> <li>• Игра «Угадай и догони»</li> <li>• Ноги-руки.</li> </ul>
Май(8, 15, 22, 29) 4 занятия	«Добрый обруч»	<p>Развивать подвижность суставов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (с обручем);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Мыльные пузыри»;</li> <li>• Игра «Бездомный заяц».</li> </ul>
	Образно игровое занятие	<p>Научить самостоятельно, работать с заданным оборудованием, выполнять самомассаж.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК «В гости к Буратино»;</li> <li>• Релаксация «Лентяи»;</li> <li>• Игра эстафета</li> </ul>
	«Стадион»	<p>Закреплять умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя и при ходьбе, правильное положение туловища, головы при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ЛФК (на скамейке);</li> <li>• Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание»;</li> <li>• Игра «Море волнуется»</li> </ul>
	Мониторинг	<p>Выявление конечного</p>

		результата оценки физических качеств, динамики.	состояния осанки и стоп, тестирование подвижности позвоночника и гибкости.
--	--	---	--

### 3. Организационный раздел

Для наибольшего эффекта разработана предметная среда в физкультурном зале. В работе используется следующее оборудование и методический материал:

- мультимедийное оборудование;
- технические средства обучения (магнитофон);
- массажные коврики, гимнастические скамейки, ребристые доски, кубики разных размеров, гимнастическая палка разного размера и формы, мячи различных диаметров и модификаций, мелкие предметы (палочки, баночки, шишки, шарики и др.), карандаши, листы бумаги, обручи, дорожки «здоровья», канат и веревки, скакалки, ленты, султанчики, мешочки с грузами, бусины и т.д.

Для повышения интереса организованной деятельности, повышения эмоционального подъема детей вся организованная деятельность носит тематический сюжетно-игровой характер, что позволяет устранить монотонность коррекционных упражнений, сделать их привлекательными для детей и добиться необходимого количества повторений, не вызывая у ребенка негативной реакции и принудительности.

### 4. Оценка развития физических качеств и оценка динамики состояния осанки и стоп.

Результативность работы кружковой деятельности с детьми 5 лет оценивается по динамике состояния свода стопы и осанки на начало занятий (ОКТАБРЬ) и конце курса (МАЙ) в сводной таблице., а также оценивается статическая мышечная выносливость по тесту, предложенному И.Д.Ловейко и гибкость позвоночника по тесту О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич по трех-бальной системе: высокий, средний, низкий уровни, в процентном соотношении ..

Для выявления плоскостопия проводят тест при помощи плантографа. Плантограф-это деревянная рамка, на которую натянута полотно или мешковина(высота 2 см, размер 30х30 см), и сверху него полиэтиленовая

пленка. Полотно смачивается штемпельной краской, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано фамилия и имя ребенка, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки, на бумаге остаются отпечатки стопы-плантограмма. Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до середины основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка - стопа плоская.

При оценке состояния осанки выявляют следующие незначительные и выраженные нарушения осанки: асимметрия уровня надплечий, сведение плеч и увеличение наклона головы вперед (сутуловатая спина), выраженное увеличение изгиба позвоночника в грудном отделе (кифотическая осанка), увеличение изгиба позвоночника в поясничном отделе, выпячивание живота (лордотическая осанка), асимметрия нижних углов лопаток и неравномерность положения лопаток к оси позвоночника, асимметрия треугольников талии (сколиотическая осанка), сочетанное увеличение изгибов позвоночника в грудном и поясничном отделах (кругловогнутая спина), уменьшение физиологических изгибов в грудном и поясничном отделах (плоская спина), выраженное отставание лопаток (отстающие лопатки), нарушение осанки в двух плоскостях (комбинированное нарушение: лордоз и кифоз). Данные вносятся в протокол регистрации на начало и конец курса занятий, отслеживается динамика-положительная, отрицательная, без изменений.

Метод тестирования нарушений осанки через выявление статической мышечной выносливости предложен И.Д.Ловейко.

1. тест для мышц шеи:

И.П. – лежа на спине, руки вниз.

1-приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

2. тест для мышц живота:

И. П. – лежа на спине, руки вниз

1- поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение.

3. тест для мышц спины:

И.П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – прогнувшись, зафиксировать положение.

Для определения подвижности позвоночника нами используется методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера О. С.Байловой и К.Ф.Зенкевич: И.П. – стоя на скамейке, стопы параллельны. 1- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах -0 от скамейки).

## 5. Список литературы

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. – М.: Просвещение, 1983.
2. *Вавилова Е.Н.* Учите прыгать, бегать, лазать. – М.: Просвещение, 1983.
3. *Глазырина Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
4. *Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми. - М.: Просвещение, 1989.
5. *Картушина М.Ю.* Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 384 с.
6. *Кириченко А.* «Важно цапля шагает...». // Дошкольное образование – 2001. № 15. стр. 4.
7. *Кузнецова М.* «Двигательная активность детей. Плоскостопие» // Дошкольное воспитание – 1993. № 9. стр. 31.
8. *Мартынова О.В.* «Профилактика плоскостопия» // Ребёнок в детском саду – 2006. № 1. стр. 61.
9. *Моргунова О.Н.* «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» - Воронеж: 2005 – 109с.

10. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1999.
11. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
13. Рунова М., Бурба И., Храмов П. «Физическое воспитание дошкольников с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата». // Дошкольное воспитание – 2003. № 4. стр. 28.
14. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». – М.: 2005.
15. Храмов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы». // Дошкольное воспитание – 2005. № 8. стр.53.
16. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1990.
17. Яковлева Л.В., Юдина Р.А., Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч – 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320 с.