

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 53
620149, г.Екатеринбург, ул.Начдива Онуфриева, д.10а,
Тел.:(343) 223-21-22 (11,01,23), факс (343) 223-21-22, e-mail mdou53@eduekb.ru

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАДОУ детского сада № 53
протокол № 1 от 28.08.2025 г.

Д
О



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СТУДИЯ «ПЛАНЕТА СПОРТА»**

Срок реализации 1 год

1
Автор-составитель:
Исьянова З.Т.,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа» для детей дошкольного возраста от 2 до 5 лет «Планета спорта». – г. Екатеринбург. – 2025 г.

Составитель: Исьянова З.Т., преподаватель дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2-7 лет «Планета спорта» обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2-7 лет «Планета спорта» разработана с целью коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы	3
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Отличительные особенности программы	4
1.4. Форма организации образовательной деятельности, режим занятий и сроки реализации программы.	5
1.5 Планируемые результаты освоения программы	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	6
2.1. Цели	6
2.2. Задачи	
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
3.1. Содержание изучаемого курса	11
3.2 Формы контроля и оценочные материалы	
3.3 Условия успешной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	11
3.4. Описание материально-технического обеспечения Программы	12
3.5. Методическая обеспеченность материалами и средствами обучения	12

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет «Планета спорта» (далее по тексту Программа) разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Основанием для разработки Программы служат:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

1.1Направленность Программы

Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

Особенностью данной рабочей программы является то, что занятия по коррекционной работе проводятся с детьми дошкольного возраста. Существует множество программ имеющих **физкультурно-оздоровительную направленность**. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей младшего детского возраста нашего детского сада. Кроме того, данная программа учитывает межпредметные связи.1.Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги). 2.Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи).3.Музыка (занятия проходят под музыкальное сопровождение). 4.Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).Программа состоит из двигательных игр, упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно- спортивно-оздоровительной работы.

1.2.Актуальность: Результаты обследования, проводимого в г. Екатеринбурге

констатируют снижение доли здоровых детей, с увеличением детей, имеющим патологию и инвалидность.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали дополнительную программу «Физического развития и корригирующей гимнастики»:

1. Планета спорта в последнее время широко внедряется в дошкольные учреждения различного профиля и причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата; сокращение ⁵ двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении, ослабленный иммунитет.

2. Проведение занятий корригирующей гимнастикой в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы.

3. Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и

плоскостопия детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

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

1.3. Отличительные особенности Программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом;
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка младшего дошкольного возраста;
- Занятия построены с учетом возрастных критериев;
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников;
- Программа заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия и развития мышц ног;
- Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

1.4. Форма организации образовательной деятельности, режим занятий и сроки реализации программы.

Срок реализации программы 3 года

Объем программы рассчитан на 64 занятия (с октября по май) 2 раза в неделю: Продолжительность занятий составляет 10 - 20 минут, в зависимости от возрастной категории детей:

2-3года – 10 минут; 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут

Занятия ориентированы на детей, имеющих нарушения осанки, плоскостопие, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость группы – 10-15 человек. Ведущей формой организации детей является групповая. Применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей. Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 2-7 лет.

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие от 2-7 лет, в исключительных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития ребенка в группу могут быть включены дети и другого возраста. При наличии организационно- педагогических условий возможен добор детей в группы в течение

учебного года, а также предусматривается возможность добора детей в учебную группу на место выбывших обучающихся.

При приеме детей в кружок корrigирующей гимнастики учитываются три момента:

- желание ребенка,
- способности ребенка,
- желание родителей (законных представителей).

1.5 Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны:

- иметь представление о правильном дыхании и уметь правильно дышать;
- уметь правильно ставить ногу во время ходьбы;
- укрепить на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;
- получить общее укрепление организма;
- повысить уровень физической работоспособности;
- уметь владеть техникой выполнения основных корригирующих упражнений

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: Коррекция и профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Задачи:

- Формировать и закреплять на занятиях корригирующей гимнастики навыка правильной осанки;
- Стимулировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- Формировать стремление к здоровому образу жизни;
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей;
- Сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста;
- Развивать психофизические качества, двигательные способности;
- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность;
- Развивать воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

III. РАЗДЕЛ «СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ»

3.1. Содержание изучаемого курса

Содержание психолого-педагогической работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 3 блока:

1) диагностический - проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития с выявлением нарушений;

2) теоретический - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм.

3) практический - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.);

задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию).

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, специальные тренажеры и т.д.).

Необходимо обеспечить:

- *нарастание физической нагрузки*: в первые 7–10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;
- *разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений*: целесообразно через каждые 2–3 недели обновлять 20–30% упражнений;
- *умеренность воздействия физических упражнений*: продолжительность занятий 20–30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- *цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями*: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;
- *всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам*.

Таким образом, акцент в Программе делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

3.2 Формы контроля и оценочные материалы

Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятия в форме игры, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Оценивая результаты тестирования важно учитывать не соответствие результатов данным контрольных нормативов, а прирост показателей в сравнении с исходными, так как изначально дети имели низкие показатели физического развития. Осмотр перед началом занятий и по окончанию цикла обучения (через 3, 6, 9мес.)

9

О неправильной организации двигательного режима говорит повышение артериального давления у большинства детей группы. Максимальное артериальное давление рассчитывается по формуле: (100 мм + Н), где Н - возраст в годах. Допустимыми являются колебания в 15 мм ртутного столба.

Ребенок от 3 до 5 лет -Физическое развитие -Нормы роста и веса

В 3-4 года рост остается по-прежнему наиболее стабильным показателем, определяющим уровень физического развития малыша. Чтобы определить, соответствует ли рост вашего ребенка возрастным нормам, нужно учесть влияние наследственности. Детей по росту делят на 3 типа: большой, средний, маленький.

Будущий рост ребенка можно вычислить по формуле: рост мужчины = (рост отца + рост матери) x 0,54 -4,5 (см); рост женщины = (рост отца + рост матери) x 0,51 -7,5 (см).

Если в будущем рост мальчика менее 160 см —это тип маленького ребенка; от 160 до 178 см —средний тип; свыше 179 см —большой тип ребенка.

Для девочек рост до 150 см —маленький; от 155 до 175 см —средний, от 175 см —

большой тип ребенка. В 3 года рост большого ребенка обычно равен 100,54 см + 2,8 см. При успешном развитии и сбалансированном питании к 4-м годам такой ребенок вырастает до 113, 3 см + 2,2 см. Рост среднего ребенка в 3 года равен 98,7+ 2,5 см. Этот ребенок к 4-м годам достигает 106,2 см ± 2,4 см. У маленьких детей к 3-м годам рост составляет 91,3 см + 1,9 см, и к 4 годам они вырастают до 98,5 ± 2,1 см.

Если рост отстает от нормы на 10%, необходимо обратить внимание на следующие факторы: рационально ли питается ваш ребенок; хороший ли психологический климат в семье, в группе детского сада.

При отставании роста на 20% необходима консультация эндокринолога. Степень развития костной и мышечной систем (внутренних органов, подкожной жировой клетчатки) отражает вес мал

Нормы развития для 3-4-летних малышей

1. Ходить по кругу
2. делать шаги вбок, назад, ускорять ходьбу переходить к бегу и вновь переходить на шаг
3. влезать на табурет и спускаться с него (высота 25см)
4. ходить по гимнастической скамейке, доске (ширина 12см)
5. медленно кружиться на месте
6. бегать непрерывно в течение 30-40 секунд
7. бегать медленно до 80см
8. подлезать под веревку (высота 25-30см)
9. ходить на четвереньках по доске на высоте 20см
10. влезать на лестницу (высота 150см) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом
11. катать мячи (с взрослыми)
12. бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50-100см)
13. бросать маленький мяч в цель на полу, а также на уровне глаз ребенка на расстоянии 100-200см
14. бросать мяч вперед двумя руками снизу
15. подпрыгивать на двух ногах на месте и передвигаясь вперед
16. спрыгивать с предметов высотой 10-15см 10
17. прыгать места на одной ноге
18. ходить на носочках и на пятках
19. ходить задом наперед
20. ползать на животе
21. ходить по мостику
22. приседать
23. кувыркаться

Методика проведения диагностики

Тестирование.

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

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

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

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

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, 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 параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

3.3 Условия успешной работы по Программе

Эффективность занятий лечебной гимнастикой оценивается по показателям частоты заболеваний или обострений. Уровень физического развития является ярким показателем здоровья детей. Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка с региональными стандартами. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принятии необходимых мер к их коррекции. Пропорциональность физического развития измеряется с помощью антропометрических коэффициентов. Сравнивая эти показатели со стандартными, мы делаем определенные

выводы о качестве занятий, окрепли дети, или, напротив качество оздоровительной работы оставляет желать лучшего.

О состоянии ССС можно судить по функциональным пробам. Например, в начале года пульс детей учащался при нагрузке на 45 %, прошло три месяца, а показатели функциональных проб все те же, значит, оздоровительная работа в таком случае ведется плохо. Развитие дыхательной мускулатуры отслеживается с помощью теста «контроль динамики системы органов дыхания». Сантиметровой лентой измеряется окружность груди, потом делается вдох, опять измеряется. Разница измеряется в сантиметрах. Выдох должен составлять от вдоха не менее 80%. Показатели следует снимать после каждого периода. Это позволяет видеть результаты педагогических воздействий на каждого ребенка и группу детей в целом, и соответственно, корректировать процесс занятий. Все показатели заносятся в индивидуальную

карту ребенка. Важным критерием эффективности применения средств лечебной физкультуры является положительная динамика функциональных показателей.

Средства реализации Программы

- корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения для развития моторики, улучшения осанки, для профилактики плоскостопия.

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя формы работы с детьми по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний:

1. Беседы познавательного характера;
2. Упражнения и подвижные игры для профилактики и коррекции плоскостопия и нарушений осанки;
3. Упражнения на развитие равновесия и координации;
4. Дыхательная гимнастика;
5. Точечный массаж и самомассаж;
6. Упражнения на релаксацию

Учебный план на 2025-2026 год

Месяц	Содержание занятий
СЕНТЯБРЬ	1. Комплекс № 1 (укрепление мышечного корсета)
ОКТЯБРЬ	<p>1. Комплекс № 2 (укрепление мышечного корсета)</p> <p>2. Комплекс № 3 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Котенок»</p> <p>2 занятие - «Гуси - лебеди»»</p> <p>3 занятие - «Коза»</p> <p>4 занятие - «День - ночь»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> «Ручки в зеркало гляделись», «Этот пальчик мой танцует». <i>Дыхательная гимнастика:</i> Глубокий вдох «Надуй шарик»</p>
НОЯБРЬ	<p>1. Комплекс № 3 «Принцесса сказочной страны» (осанка)</p> <p>2. Комплекс № 2 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Лохматый пес»</p> <p>2 занятие - «Воронята»</p> <p>3 занятие - «Салки с мячом»</p>
	12
	<p>4 занятие - «Охотники и утки»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика и точечный массаж комплекс № 1 «Ку-ка-ре-ку»</i></p>
ДЕКАБРЬ	<p>1. Комплекс № 10 (нарушение осанки)</p> <p>2. Комплекс № 7 (плоскостопие)</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>1 занятие - «Лягушки и цапли»</p> <p>2 занятие - «Лиса и зайцы»</p> <p>3 занятие - «Воск во рву»</p> <p>4 занятие - «Хитрая лиса»</p> <p><i>Дыхательная гимнастика -комплекс № 1</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика -«Дружат мальчики и девочки»</i></p> <p>Открытое занятие</p>

ЯНВАРЬ	1. Комплекс № 4 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 5 (плоскостопие) <i>Подвижные игры:</i> 1 занятие - «Два мороза» 2 занятие - «Колдун» <i>Релаксация «Закроем дети глазки»</i> <i>Пальчиковая гимнастика: «Поехали, поехали».</i>
ФЕВРАЛЬ	1. Комплекс № 5 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 6 (плоскостопие) <i>Подвижные игры:</i> 1 занятие - «Лохматый пес» 2 занятие - «Зайцы и волк» 3 занятие - «Птички в гнездышках» 4 занятие - «Ловишки с ленточкой» <i>Пальчиковая гимнастика: «Мы делили апельсин»</i> <i>Дыхательная гимнастика - комплекс № 2</i>
МАРТ	1. Комплекс № 6 (укрепление мышечного корсета) 2. Комплекс № 7 (плоскостопие) <i>Подвижные игры:</i> 1 занятие - «Лягушки и комары» 2 занятие - «Хитрая лиса»
	3 занятие - «Лохматый пес» 4 занятие - «Перелет птиц» <i>Пальчиковая гимнастика: «Дружные ребята»</i> <i>Дыхательная гимнастика - комплекс № 3</i>
АПРЕЛЬ	1. Комплекс № 7 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 8 (плоскостопие) <i>Подвижные игры:</i> 1 занятие - «Солнышко и дождик» 2 занятие - «Охотники и обезьяны» 3 занятие - «Воронята» 4 занятие - «Пчелы в ульях» <i>Дыхательная гимнастика - комплекс № 3</i> <i>Пальчиковая гимнастика - «Семья»</i>
МАЙ	1. Комплекс № 8 (нарушение осанки) 2. Комплекс № 9 (плоскостопие) <i>Подвижные игры:</i> 1 занятие - «Кот и мыши» 2 занятие - «Салки с мячом» 3 занятие - «Охотники и утки» 4 занятие - «Третий лишний» или «Бездомный заяц» <i>Дыхательная гимнастика -комплекс № 3</i> <i>Пальчиковая гимнастика -«Капуста»</i>
ИТОГО:	

3.4. Описание материально-технического обеспечения Программы

Соблюдение санитарных норм и правил (СанПиН, ГОСТ, ВСН)	
Полезная площадь, которая используется для образовательного процесса	64,5
Полезная площадь на одного ребенка	6,4
Информационно-методическое обеспечение Программы в том числе ТСО	
Магнитофон	1

Флешки с музыкальным репертуаром	1
Оборудование и оснащение	
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические маты	3
Гимнастические палки	10
Малые и большие мячи	10
Мячи-массажеры	10
Сенсорные дорожки	1
Обручи	10
Скакалки	10
Ковер	1

3.5. Методическое обеспечение средствами обучения и воспитания

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
2. Коновалова Н.Г. Оздоровительная гимнастика для дошкольного и младшего возраста – Волгоград: Учитель, 2012
3. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель, 2012г.
4. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корректирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности – Волгоград: Учитель, 2016
5. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий «003», 2009г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075131

Владелец Гусева Наталья Ивановна

Действителен С 04.04.2025 по 04.04.2026