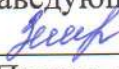


**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 64»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБДОУ д/с № 64
(протокол от 04.03.2026 № 4)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 64
 Ю.И. Курилкина
Приказ от 04.03.2026 № 205



**Дополнительная
общеразвивающая программа
коррекционной направленности
«Здоровячок»**

Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Прокопенко Лариса Александровна,
инструктор по ФК

г. Таганрог, 2026 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	4
Учебно-тематический план на учебный год	5
Содержание учебно - тематического плана.....	5
Темы № 1 –№ 13.....	6-19
Календарно-тематический план по программе «Здоровячок» на учебный год.....	20
Оценка эффективности.....	21
Материально-техническое обеспечение.....	22
Список литературы.....	23

Пояснительная записка

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. Основная направленность программы «Здоровячок» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и в нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

Занятия в кружке «Здоровячок» дают возможность получать оздоровительный эффект и показана всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы.

В нашем детском саду занятия проходят в форме спортивного кружка. Занятия имеют свою цель и задачи.

Цель занятий: формирование стереотипа правильной осанки.

Задачи: 1. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.

2. Своевременная коррекция патологического и предпатологического состояния.

3. Формирование и закрепление навыков правильной осанки.

4. Профилактика плоскостопия.

5. Нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.

Для решения этих задач используются специальные корригирующие физические упражнения:

1. Упражнения для мышц брюшного пресса.

2. Упражнения для создания и укрепления мышечного корсета спины.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Программа основана на принципе индивидуального подхода к ребенку.

Содержание программы

Основными средствами программы являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Физические упражнения формируют новый динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений, в нашем случае нарушений осанки. Влияние занятий на ребёнка зависит от силы и характера физического упражнения и ответной реакции организма на это упражнение. Ответная реакция зависит также от тяжести нарушения осанки, возраста ребёнка, индивидуальных особенностей реагирования, физической подготовленности, психологического настроения. Поэтому дозировка упражнений должна учитывать все эти факторы.

Занятия по программе оказывают корригирующий эффект только при правильном, регулярном, длительном применении физических упражнений. В этих целях мною разработана методика проведения занятий и учет эффективности.

Занятия проводятся два раза в неделю по 25 минут. Календарно-тематический план включает в себя 10 комплексов физических упражнений по коррекции осанки и 3 комплекса по профилактике плоскостопия.

Продолжительность занятий:

Группа	Количество минут
Логопедическая и ортопедическая	25 минут

Распределение времени организации кружка «Здоровячок» на учебный год

группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
ортопедическая и логопедическая	2	8	104	1	4	36

Учебно-тематический план на учебный год
(дети старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет)

№	Название
Раздел 1.	«Что такое правильная осанка»
Раздел 2.	«Веселые мячики»
Раздел 3.	«Палочка-выручалочка»
Раздел 4.	«Правильная осанка» (закрепление)

Содержание учебно - тематического плана

Раздел 1. Что такое правильная осанка

Тема 1. Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Тема 2. Упражнения для коррекции осанки

Тема 3. Упражнения для коррекции осанки лежа на спине, животе, на боку.

Раздел 2. Веселые мячики

Тема 4. Упражнения при нарушении осанки в ходьбе с различными движениями рук, лежа на спине, животе с мячом.

Тема 5. Коррекция осанки в ходьбе с мешочком с песком, лежа на спине, животе с теннисным мячом.

Тема 6. Упражнения при плоскостопии с гимнастической палкой, с мячом, на наклонной доске.

Тема 7. Упражнения для ног с теннисным мячом.

Раздел 3. Палочка-выручалочка

Тема 8. Упражнения при нарушении осанки с гимнастической палкой

Тема 9. Упражнения с палкой в руках.

Тема 10. Упражнения с палкой для коррекции осанки сидя на скамейке, лежа на спине, животе. Работа над осанкой у стенки.

Раздел 4. Правильная осанка (закрепление)

Тема 11. Коррекция осанки у гимнастической стенки, упражнения лежа на спине, животе.

Тема 12. Упражнения с мешочком на голове.

Тема 13. Упражнения при плоскостопии на наклонной доске, с гимнастической палкой.

Тема №1 Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у стены	1-взять мешочек двумя руками.	3 раза	спину держать ровно
2. Сидя на гимнастической скамье с мешочком на коленях	2-поднять руки с мешочком вверх.	4 раза	
3. ----\\--- мешочек на голове	3-проверить правильное положение головы		
4. ----\\---	4-положить мешочек на голову	3-4 раза	осанку держать
	1-руки к плечам		
	2-руки вверх		
	3-руки к плечам		
	4- и.п.		
	1- руки вперёд		
	2- встать со скамейки		
	3- руки к плечам		
	4- и.п.		
5. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	1- присед	на 10 счетов	
6. Лёжа на спине	2- упор сидя, руки сзади		
	3- упор на предплечья		
	4- лечь	3-4 раза	
	1- руки к плечам		
	2- поднять голову, руки вперёд		
	3- голову держать, но руки в стороны		
7. Лежа на спине, руки в «крылышки»	4- и.п.	4-5 раз	поясницу не отрывать от пола
	1- согнуть правую ногу		
	2- выпрямить ногу вверх		
8. Лежа на спине	3-4- опустить прямую ногу	4-5 раз	
	Тоже другой ногой		
9. -----\\-----	1-4- «велосипедные» движения ногами	6 раз	
10. Переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе	1-4- сесть, руки вперёд	6 раз	
	1- поднять руки вверх		
	2- лечь на бок		
	3- лечь на живот		
	4- выполнить самовыравнивание, положив лоб на пальцы рук	7 раз	локти не касаются пола
11. Лёжа на животе	1- руки в «крылышки»		опустить и развести плечи
	2-4- поднять голову и удерживать	10 раз	

12. -----\\-----, руки в «крылышках»	руки в «крылышках» 1- поднять прямую ногу 2- опустить прямую ногу 3-4- тоже другой ногой	10 раз	медленно
13. -----\\-----	1-4- имитация плавания «брассом» руками	3-4 минуты	
14. Переход из положения лежа на животе в положение стоя	1- упор руками 2- коленно-кистевое положение 3- упор присев 4- встать		
15. Ходьба с правильной осанкой.			

Тема №2 Упражнения для коррекции осанки

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба. Упражнения в ходьбе. 2. Основная стойка	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки к плечам 4- и.п.	5 раз	спина прямая
3. -----\\-----	1- руки вперёд 2- медленно присесть 3- руки к плечам 4- встать в и.п.	5 раз	
4. -----\\-----	1- шаг влево, руки к плечам 2- руки за голову 3- приставить правую ногу, руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----	1- упор присев 2- руки вперёд 3-4- встать в и.п.	5 раз	
6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине с самовытяжением	Смотреть комплекс №1	3 раза	поясницу прижать к полу
7. Лёжа на спине	1- руки перед грудью, ноги согнуть под прямым углом 2- руки за голову, разогнуть левую ногу 3- руки перед грудью, ноги согнуты вместе 4- и.п.	6 раз	
8. Сед «по-турецки»	1- руки к плечам 2- руки за голову 3- руки вперёд 4- и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	1- руки в «крылышки» 2- лечь на спину, руки на пояс 3- руки вперёд	5 раз	

10. Лежа на правом боку	4- сесть в и.п., руки на колени 1- поднять ногу вверх 2- потянуть носок на себя 3- носок оттянуть 4- опустить ногу Тоже на другом боку.	6 раз	
11. -----\\-----	1-4- круговые движения приподнятой левой ногой Тоже на другом боку.	6 раз	
12. Лежа на животе	1-4- руки в «крылышки», плечи приподнять и удержать	6 раз	
13. -----\\-----	1- поднять лоб с согнутыми руками 2- руки в стороны 3- руки за голову 4- и.п.	7 раз	
14. Упражнения в равновесии	Ходьба на носках по гимнастической скамье с различными движениями рук.	3 минуты	
15. Ходьба с правильной осанкой.		2 минуты	

Тема №3 Упражнения для коррекции осанки лежа на спине, животе, на боку.

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки. Ходьба с правильной осанкой. Медленный бег на носках. 2. Основная стойка.	1-руки вверх, правую ногу назад на носок. 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. 4- и.п.	6 раз	
3. -----\\-----	Выполнить тоже самое, но с мешочком на голове.	6 раз	
4. Лежа на спине.	1- согнуть ноги в коленях 2- выпрямить их под углом 45° 3- согнуть ноги 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----	1- согнуть ноги, руки перед грудью 2- выпрямить ноги под углом 90°, руки вверх 3- развести ноги 4- и.п.	6 раз	
6. Лёжа на боку	1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать 4- и.п.	6 раз	
7. -----\\-----	1- поднять обе ноги	6 раз	

8. Лёжа на животе	2- медленно согнуть их 3- медленно разогнуть 4- и.п. Тоже на другом боку 1- «крылышки» руками 2- поднять прямые ноги 3-7- держать 8- и.п.	8 раз	
9. -----\\ ----- , руки вверх	1- поднять левую ногу и правую руку 2- и.п. 3- поднять правую ногу и левую руку 4- и.п.	10 раз	
10. -----\\-----	Имитация плавания «брассом», ноги поднять.	7 раз на 8 счётов	
11. Основная стойка	Ходьба на месте с правильным положением тела.	30 секунд	
12. Ходьба по залу с разным положением рук.		3 минуты	

Тема №4 Упражнения при нарушении осанки в ходьбе с различными движениями рук, лежа на спине, животе с мячом.

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя на гимнастической скамейке.	Проверить осанку.		
2. Ходьба по залу с различными движениями руками.	Ходьба приставными шагами.	2 минуты	
3. Основная стойка.	1- шаг левой в сторону, руки к плечам 2- руки за голову 3- руки к плечам 4- и.п.	6 раз	
4. -----\\ ----- , ноги на ширине плеч, руки на пояс	1-4- наклон вперёд 5-8- и.п.	8 раз	
5. -----\\-----	1- выпад влево, руки к плечам 2- руки в стороны	8 раз	

6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине	3- руки в «крылышки» 4- и.п. Самовытяжение		
7. Лёжа на спине, в руках мяч	Мяч в руках перед грудью.	4 раза	
8. -----\\ , руки с мячом вытянуты вверх.	Бросок мяча вверх и его ловля 1- поднять прямую ногу 2- присоединить другую 3- держать ноги под углом 45* 4- и.п.	8 раз	
9. -----\\ ----- , руки за голову, согнутыми ногами обхватить мяч	1- разогнуть ноги 2- руки вверх 3- прямыми ногами передать мяч рукам 4- руки с мячом вверх 5- сесть, руки вперёд 6- мяч положить между ног 7- обхватить мяч ногами 8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на боку	1-10- удержание поочерёдно одной ноги, затем другой	3 раза	плечи прижать
11. -----\\ -----	1-10- удержание двух ног	3 раза	
12. Лёжа на животе,	1- руки в «крылышки»	8 раз	

обхватить мяч ногами	2- поднять ноги 3-6- держать 7- положить ноги 8- и.п.		
13. -----\\ -----, мяч в руках	1- ноги приподнять, руки вверх 2- ноги скрестно, руки за голову 3- мяч положить, ноги врозь 4- и.п.	7 раз	
14. -----\\ -----, мяч в руках	1- поднять руки с мячом 2- руки за голову, поднять левую ногу вверх 3- поднять правую ногу вверх 4- и.п.	7 раз	
15. Переход из положения лёжа в положение стоя	Ходьба по залу	2 минуты	
17. Проверка осанки.			

Тема №5 Коррекция осанки в ходьбе с мешочком с песком, лежа на спине, животе с теннисным мячом.

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба с мешочком с песком на голове.	Ходьба боком, вперёд, назад.	3 минуты	

2. Проверка осанки у стенки			
3. Сед «по-турецки»	Сидеть, прислонившись к гимнастической стенке.	1 минуту	
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища, в руках теннисный мяч.	1-4- сжать мяч в руках (вдох) 5-8- и.п.(выдох)	4 раза	
5. -----\\-----	1-2- руки в «крылышки», сжать мяч (вдох) 3-4- и.п.(выдох)	4 раза	
6. -----\\-----	На каждый счет бросание и ловля мяча из одной руки в другую.	10 раз	приподнимать только голову
7. Лёжа на животе.	1-2- руками «крылышки» 3-4- напряженные руки развести в стороны, сжимая мячи в руках 5-8- и.п.	6 раз	
8. -----\\-----	«Брасс» руками	3 раза по 30 секунд	
9. -----\\-----	Руками «брасс», ногами «кроль»	3 раза по 30 секунд	руки и ноги прямые
10. Переход «брёвнышком» на спину.			
11. Ходьба по залу с правильной осанкой.			

Тема №6 Упражнения при плоскостопии с гимнастической палкой, с мячом, на наклонной доске.

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба.	на носках, не сгибая коленей, руки на пояс	1 минута	туловище держат прямо
2. -----\\-----	на наружных краях стоп, руки на пояс	1 минута	туловище держат прямо
3. -----\\-----	по наклонной плоскости установить широкую доску так, чтобы один конец её был приподнят над полом на 25-30 см. Пройти на носках по доске вверх и вниз, опустив руки.	3 раза	медленно
4. -----\\-----	Ходить по положенной на пол гимнастической палке, отводя ступни кнаружи, поднимая руки в стороны.	5-15 раз	
5. Сидя.	сгибание пальцев стоп	10-12 раз	
6. -----\\-----	приведение стоп, с противодействием-давлением на	10-12 раз	сидеть прямо
		4-10 раз	

7. -----\\-----	пол, имитируя подгребание песка. подтягивание пальцами стоп лёгкого коврика, стремясь собрать его в складки.	4-10 раз	
8. -----\\-----	перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	10-12 раз 5-6 раз	
9. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	поднимание на носки и возвращение в и.п.	1 минуту	
10. Стоя, опора на всю стопу.	попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	до 10 раз	
11. Стоя на матрасе из паралона, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	10-20 раз	
12. Стоя, между ног гимнастическая палка.	захватывание пальцами ног палки, двигая её вперед и назад.		
13. Сидя, ноги на гимнастической палке.	прокатывать палку ногами вперёд – назад.	2 минуты	
14. Сидя	попытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.		
15. Стоя	Ходьба высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенное сгибание стоп.		
16. Ходьба	по наклонной плоскости		

Тема №7 Упражнения для ног с теннисным мячом

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, стопы вместе.	Опираясь на носки, несколько раз пятки развести в стороны.	8-10 секунд 6 раз	
2. -----\\ ---- , ноги вытянуты	Пятки лежат на месте, пальцы свести и развести в стороны.	8-10 секунд 6 раз	
3. -----\\-----	Стопой одной ноги скользить вперёд и назад по другой ноге и	8-10 секунд 6 раз	

4. -----\\ ----- , ноги согнуты в коленях, колени вместе.	наоборот. Отрывая пятки от пола, давить пальцами в пол.	2-3 секунды 8 раз	
5. -----\\ ----- , ноги согнуты, колени разведены, стопы касаются друг друга подошвами.	Не отрывая носки ног друг от друга, отвести пятки в стороны.	8-10 секунд 15 раз	
6. -----\\ ----- , ноги согнуты, одна нога лежит на другой.	Сделать вращения в голено-стопном суставе поочередно в обе стороны каждой ногой.	8-10 секунд 6 раз	
7. Сидя на полу, ноги вытянуты.	Сделать движения пальцами стоп на себя, от себя.	20 раз	с усилием
8. -----\\-----	Приподнять пятки, носки касаются пола.	до 20 раз	
9. Сидя на полу, ноги скрестно « по турецки», руками упираться в пол.	Встать, опираясь на внешнюю сторону ступни, сесть.	6 раз	
10. -----\\-----, под каждой стопой теннисный мяч, подтянуть колени к туловищу.	Прижав мячи, колени развести в стороны, выпрямить ноги и вернуться в и.п.	6 раз	
11. Стоя, руки на поясе.	Подняться на носки и в и.п.	3 раза по 8-10 секунд	количество повторов постепенно увеличивать
12. Стоя, пятки врозь, носки вместе.	Полуприседания на носках.	8-10 раз	
13. Сидя на стуле.	Двигать ступнями вперед и назад, сгибая и разгибая пальцы.	8-10 раз	
14. -----\\-----	Катание теннисного мяча (мяч под стопой)	2-3 минуты	

Тема №8 Упражнения при нарушении осанки с гимнастической палкой

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки.	Ходьба с правильной осанкой по диагонали, противоходом.	3 минуты	
2. Основная стойка, палка внизу, сзади.	1- отвести палку назад, подняться на носки 2- и.п.	6 раз	
3. -----\\ ----- , палка за головой на плечах	1- правую руку в сторону 2- и.п. 3- левую руку в сторону 4- и.п.	5 раз	локти вниз

4. -----\\-----	Погладить палкой спину, сделать себе самомассаж.	1 минуту	
5. Лежа на спине	Самовытяжение. Носки потянуть на себя, руки потянуть вверх.	3 раза	
6. -----\\-----, руки на поясе	1- согнуть ноги 2- разогнуть ноги вверх, взявшись руками за бедра 3- согнуть ноги 4- и.п.	5 раз	
7. -----\\-----, руки за голову	1-8- «велосипед» ногами	5 раз	
8. Лёжа на животе	1- поднять руки в «крылышки» 2-3-4- держать	5 раз	
9. -----\\-----	1- «крылышки» руками 2- согнуть ноги в коленном	6 раз	

10.-----\\-----	суставе 3-4- медленно разогнуть в и.п. 1- «крылышки» руками 2- правую ногу отвести в сторону 3- левую ногу отвести в сторону 4- и.п.	6 раз	
11. Упражнение на расслабление		30 секунд	
12. Лёжа на животе	1-4- «брасс» ногами, «кроль» ногами	3 раза по 30 секунд	
13. Переход из положения лёжа на животе в положение основная стойка.		3 минуты	следить за вытяжением
14. Ходьба по залу.	Ходьба на носках с различными движениями рук.		
15. Игра «карлики» и «великаны»			

Тема №9 Упражнения с палкой в руках

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке. 2. Основная стойка.	Ходьба по залу. 1- руки вверх 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	8 раз	
3. -----\\-----, руки в «крылышки»	1- присесть, руки вперёд 2- руки за голову	7 раз	

4. Переход из положения стоя в положение лежа на спине	3-4- переход в и.п. Самовытяжение		
5. Лежа на спине	1- согнуть ноги 2- медленно выпрямить 3- медленно развести ноги 4- и.п.	5 раз	
6. -----\\-----	1- правая рука вверх, левая вниз 2- смена положения с подниманием головы	6 раз	
7. -----\\-----, руки перед грудью, локти на полу	1- ноги врозь 2- руки вниз 3-4- поднять голову и вернуться в и.п.	6 раз	
8. -----\\-----	1-4- движения руками «бокс»	6 раз	
9. Лежа на животе	1- «крылышки» руками 2- руки в стороны 3- руки в «крылышки» 4- и.п.	6 раз	
10. -----\\-----	1-4- ноги «кроль»	8 раз	
11. -----\\-----	1-4- руки «брасс», ноги «кроль»	8 раз	
12. Поворот «брёвнышком» на спину	Самовытяжение	3 раза по 8 секунд	
13. Проверка осанки у стенки.		3 минут	

Тема №10 Упражнения с палкой для коррекции осанки сидя на скамейке, лежа на спине, животе. Работа над осанкой у стенки.

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки сидя на скамейке.		3 минуты	
2. Основная стойка, палку за голову.	1-2- палка вверх, встать на носки 3-4- и.п.	5 раз	
3. -----\\-----, палку назад вниз	1-2- наклон вперёд, руки назад вверх 3-4- и.п.	6 раз	
4. -----\\-----, палку вниз	1- выпад правой ногой, палку перед грудью 2- палку вверх 3- палку перед грудью 4- и.п.	6 раз	
5. -----\\-----, палку назад вниз	5-8- тоже с другой ногой 1-2- упор присев 3- палку под колени, руки за голову	6 раз	

6. Переход из положения стоя в положение лёжа на спине.	4- взять палку 5-6- основная стойка Самовытяжение		
7. Лёжа на спине, палка внизу.	1- руки вперёд 2- руки вверх 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
8. -----\\----, палка внизу	1- руки перед грудью 2- согнуть ноги 3- выпрямить ноги, руки вверх 4- развести ноги, палку к коленям	5 раз	
9.-----\\-----	1- руки вверх 2- ноги врозь 3-4- сед «по-турецки», палка перед грудью 5- руки с палкой за голову 6- руки вперёд 7-8- и.п.	6 раз	
10. Лёжа на животе.	1- руки вверх, ноги поднять 2- держать 3- руки за голову 4- и.п.	6 раз	
11. -----\\-----	1- руками «крылышки» 2- взять палку к груди	6 раз	
12. -----\\-----	3- руки вверх 4- и.п. 1- руки с палкой к лопаткам 2- поднять левую ногу 3- поднять правую ногу 4- и.п.	5 раз	
13. Стойка на коленях	1- руки через стороны вверх (вдох) 2- руки вниз (выдох)	5 раз	
14. Ходьба по залу.		3 минут	
15. Работа над осанкой у стенки.			

Тема №11 Коррекция осанки у гимнастической стенки, упражнения лежа на спине, животе

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Проверка осанки у гимнастической стенки.	Ходьба с чередованием бега.	2 минуты	
2. Основная стойка.	1-4-ходьба на носках, руки на пояс 5-8- стоять, сохраняя правильную осанку	5 раз	
3. -----\\-----	1-2- руки к плечам, подняться на носки 3-4- и.п.	5 раз	
4. Переход в положение лежа на спине	Самовытяжение		
5. Лежа на спине	1-4- круговые движения прямыми руками	6 раз	
6. -----\\-----	1- руки перед грудью, ноги врозь 2- руки вниз, голову поднять 3-4- держать	6 раз	
7. -----\\ ---- , руки за голову	1- согнуть ноги 2- развести ноги в стороны 3-4- скрестные движения ног	6 раз	
8. -----\\-----	1-4- медленно сесть, руки в «крылышки» 5-8- медленно лечь в и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	Велосипедные движения ногами	1 минуту	
10. Лёжа на животе	1-4- руками «крылышки», ноги поднять	5 раз	
11. -----\\-----	1-2- руки вверх 3-4- ноги развести 5-6- руки за голову	6 раз	

12. -----\\-----, руки вниз	7-8- и.п. 1-4- приподнять руки и ноги, сжать кулаки 5-8- медленно вернуться в и.п.	6 раз	
13. Ходьба по залу с правильной осанкой.	Упражнения на внимание.		

Тема №12 Упражнения с мешочком на голове

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Ходьба по залу.	Ходьба змейкой, зигзагом, противоходом.	2 минуты	
2. Основная стойка с мешочком на голове.	1-2- руки в «крылышки»	6 раз	
3. -----\\-----	3-4- и.п. 1- руки вверх, правую ногу назад 2- и.п. 3- руки вверх, левую ногу назад 4- и.п.	5 раз	
4. Ходьба на месте.	Ходьба на носках с мешочком на голове.	1 минуту	
5. Лёжа на спине.	1-2- руки к плечам 3-4- поднять прямые ноги 5-6- согнуть ноги в коленях, руки вниз 7-8- и.п.	7 раз	
6. -----\\-----	1-2- согнуть ноги в коленях, руки вдоль туловища 3-4- гребок ногами «басс» 5-6- опустить прямые ноги 7-8- расслабиться и в и.п.	5 раз	
7. -----\\-----	1-4- сед «по-турецки», руки в «крылышки» 5-8- медленно в и.п.	5 раз	
8. Лёжа на животе.	1-2- поднять ноги, руки в стороны 3-4- руки вверх 5-6- руки к плечам 7-8- и.п.	6 раз	
9. -----\\-----	1-4- руки в «крылышки», ногами горизонтальные ножницы	4 раза	
10. Стойка на коленях, руки на поясе.	1-4- наклон назад с прямой спиной 5-6- и.п.	6 раз	
11. Сед на пятках.	1-4- не отрывая ягодиц от пяток потянуться руками по полу	6 раз	
12. Ходьба по залу.			

Тема №13 Упражнения при плоскостопии на наклонной доске, с гимнастической палкой

Исходное положение	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Сидя.	Сгибание пальцев стоп.	10-12 раз	сидеть прямо
2. -----\\-----	Приведение стоп с противодействием давлением на пол, имитируя подгребание песка.	10-12 раз	
3. -----\\-----	Подтягивание пальцами стоп легкого коврика, стремясь собрать его в складки.	10 раз	
4. -----\\-----	Перекатывание и приподнимание мяча, захватив его стопами.	4-5 мин.	
5. Стоя, опора на внешний край стоп, ноги параллельно.	Поднимание на носки и возвращение в исходное положение.	10-12 раз	
6. Стоя, опора на всю стопу.	Попытка согнуть пальцы, надавливая ими на пол.	5-6 раз	
7. Стоя на матраце из паралона, руки на пояс.	Ходьба с подогнутыми пальцами.	2-3 мин.	
8. Стоя, между стоп гимнастическая палка.	Захватывание пальцами стоп гимнастической палки, двигая её вперёд и назад.	до 10 раз	
9. Сидя, ноги на палке.	Прокатывать палку ногами вперёд и назад.	10-20 раз	
10. Сидя.	Пытаться поднять с пола пальцами ног платок, скомканную бумагу, карандаш и другие мелкие предметы.	5 мин.	
11. Стоя.	Ходьба, высоко поднимая колени, ставя ноги так, как будто «трава колется», делая подошвенные сгибания стоп.	2 мин.	
12. Стоя.	Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз на носках. (высота одного конца доски на 25-50 см. от пола)	2 мин.	

**Календарно-тематический план по программе «Здоровячок»
на учебный год**

месяц	неделя месяца	комплекс
сентябрь	первая	1
	вторая	1
	третья	11
	четвёртая	2
октябрь	первая	2
	вторая	12
	третья	3
	четвёртая	3
ноябрь	первая	13
	вторая	4
	третья	4
	четвёртая	11
декабрь	первая	5
	вторая	5
	третья	12
	четвёртая	6
январь	первая	6
	вторая	13
	третья	7
	четвёртая	7
февраль	первая	11
	вторая	8
	третья	8
	четвёртая	12
март	первая	9
	вторая	9
	третья	13
	четвёртая	10
апрель	первая	10
	вторая	11
	третья	1
	четвёртая	1
май	первая	12
	вторая	2
	третья	2
	четвёртая	13

Оценка эффективности занятий

Для оценки эффективности занятий используется тест Фонарева, который оценивает функциональное состояние мышечного корсета. Силовая выносливость мышц спины и живота измеряется в минутах и должна составлять у дошкольников не менее одной минуты. Мониторинг показателей этого теста показывает, что занятия эффективны. Процент детей, справляющихся с тестом Фонарева увеличивается к концу учебного года.

тест Фонарева

Оценка силовой выносливости мышц живота:

1. И.п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонками к полу.
Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)
2. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки за головой, локти развёрнуты.
Сделать наклон спины назад на 45 градусов и удерживать туловище в наклоне столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

Оценка силовой выносливости мышц спины:

1. И.п.- лёжа на животе, руки в стороны ладонками к полу.
Поднять прямые ноги от пола на 45 градусов и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)
2. И.п.- лёжа на животе, руки за голову.
Поднять голову, плечи и грудь от пола, локти развернуты и удерживать столько времени, сколько сможет ребёнок. (время засекается по секундомеру)

Сводная таблица результатов теста Фонарёва

Фамилия Имя	силовая выносливость мышц живота		силовая выносливость мышц спины	
	упражнение 1	упражнение 2	упражнение 1	упражнение 2

К концу первого учебного года дети должны:

- иметь представления о правильной осанке
- уметь проверять осанку у стены
- выполнять упражнения на равновесие
- понимать значение правильной осанки в повседневной жизни
- выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета спины

К концу второго учебного года дети должны:

- выполнять правильно упражнения комплексов
- применять знания о правильной осанке в повседневной жизни
- увеличить силовую выносливость мышц живота и спины до 1 минуты и более

Ожидаемые результаты

Реализация данной программы предполагает получить следующие результаты:

- формирование правильной осанки
- укрепление здоровья детей
- укрепление мышечного корсета спины
- заинтересованность родителей в коррекции осанки детей.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации ДООП «Здоровячок» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал:

- зеркальная стенка – 1 шт.,
- шведская стенка – 1 шт.,
- индивидуальный коврик – 20 шт.,
- приставная лесенка – 1 шт.,
- приставная доска – 3 шт.,
- мячи резиновые разного размера – 20 шт.,
- мяч массажный-«ежик» - 20 шт.,
- массажная «Кочка» для стоп – 5 шт.,
- массажный тренажер для стоп – 5 шт.,
- гимнастический мяч – 20 шт.,
- гимнастическая палка – 20 шт.,
- мешочек с песком – 20 шт.,
- мелкие предметы для захвата пальцами ног – 5 наборов,
- канат для ходьбы и прыжков -1 шт.,
- батут – 1 шт.,
- мягкий модуль – 15 шт.,
- фитбол – 8 шт.,
- диск для стоп – 3 шт.,
- тренажеры: «Беговая дорожка», «Велосипед», «Бег по волнам», «Наездник», «Гребной», «Разгибание ног», «Жим от груди», «Жим ногами», «Бицепс-трицепс» - по 1 шт.,
- координационная лестница – 1 шт.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.- 108 с.
2. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004 – 144с.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – 2-е издание. Исправленное и дополнительное – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2004.
4. Лечебная физкультура и массаж.: Электронная библиотека (профилактика и реабилитация).
5. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно – двигательного аппарата), М., Просвещение, 2006.
6. Козырева О.В. «Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников», М., Просвещение, 2007.
7. Практическое пособие О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ».
8. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс».
9. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: «Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии».