

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малыш» г. Моздока
Республики Северная Осетия - Алания

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №
от «__» _____ 2024 г



Утверждена
Заведующая
МБДОУ детский сад №3
г. Моздока
Проселкина Л.А.
«__» 08 2024 г

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа*

«Будь здоров»

«Корригирующая гимнастика по профилактике нарушений осанки, коррекции
плоскостопия и развития физических качеств у детей дошкольного возраста»

Возраст обучающихся: с 6 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Скороходова Татьяна Викторовна

г.Моздок - 2024 год

Пояснительная записка

Данная программа «Будь здоров» спроектирована с учётом ФОП дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

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 и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Адресат программы: дети 6-7 лет

Отличительные особенности программы:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Актуальностью данной программы является то, что в возрасте 6-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Занятия в кружке «Будь здоров» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

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 - годичной.

Новизна программы – состоит в том, что в ней систематизированы все приёмы от азов. Разработана комплексная программа оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

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. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.
- 2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
- 3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну 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 развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Уровень освоения программы - базовый

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ 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

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

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

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

Объем и сроки освоения программы

Программа «*Будь здоров*» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для детей 6-7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Объем реализуемой программы – 72 часа. 2 часа в неделю

С 1.06.2025 г по 30.06.2025 года в летний период проводятся с детьми 8 занятий по 30 минут

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 - 35 минут.

Количество воспитанников в группе - не более 15 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

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 кружок проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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 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.

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

- ➡ знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- ➡ удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- ➡ осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ➡ формирование правильной осанки;



укрепление мышц участвующих в формировании свода стопы.

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНИК:

Будет знать: правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Будет уметь: Обучающиеся будут уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

1. Созданы необходимые условия для осуществления оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
2. Повышены представления у детей о здоровом образе жизни.
3. Создана система оздоровительной работы с детьми.
4. Повышен уровень физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
5. Снижен уровень заболеваемости.
6. Оптимизирована работа с родителями.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

1.Основные направления программы:

Программа включает три раздела.

В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

I. Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение
- правила безопасности при их выполнении

Практический материал:

- специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них

- специальные упражнения в положении лежа на животе, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- самовытяжение из разных исходных положениях, направленные исправление нарушений осанки
- подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки
- дыхательные упражнения
- упражнения на расслабление
- общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

II. Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- для чего надо заботиться о здоровье своих ног

Практический материал:

- самомассаж стоп и голени
- специальные упражнения в исходном положении лежа
- специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- техника безопасности во время бега и ходьбы
- во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться

Практический материал:

- игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- упражнения в ползание

- ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках
- формирование навыка рациональной техники бега
- совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки

2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- Упражнения для коррекции осанки
- Корригирующая гимнастики
- Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики (по методике Алямовской)
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Ходьба по массажным дорожкам
- Различные виды игр

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на фитболах.

- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

	Методы обучения	Приемы, как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
1.	Наглядный метод	Наглядно - зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (использование фотографий, таблиц и т.д.); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля); Наглядно- слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	Создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении
2.	Словесный метод	• объяснение; пояснение; указание; напоминание; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • оценка; • образный сюжетный рассказ; беседа; • словесная инструкция;	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
3.	Практический метод	• повторение упражнений с изменениями и без изменений; массаж; • проведение упражнений в соревновательной форме;	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
4.	Игровой метод	• проведение упражнений в игровой форме; использование подвижных игр; • организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом;	Способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий

Требование бережного отношения к состоянию опорно-двигательного аппарата ребенка необходимо учитывать при обучении технике основных видов движений: ходьбе, беге, прыжков, метании и выполнении общеразвивающих упражнений. Методика профилактико-коррекционных занятий предусматривает выполнение следующих правил.

Подбор и выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, обучение основным видам движений должны реализовываться в щадящем режиме для шейного и поясничного отделов позвоночника. Этот режим предусматривает:

- исключение упражнений, связанных с переагибанием в шейном отделе позвоночника в переднее – заднем направлении;
- выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний; необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;
- упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости.
- для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание; это в первую очередь касается упражнений на развитие силы.

Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую (левую) сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек. (от 3 до 5 глубоких дыхательных движений).

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, рифлёной и наклонной доске, бревну, скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Комплексы ОРУ:

- с элементами ЛФК с предметами (гимнастические палки, мячи утяжелённые, массажные, платочки и т.д.) и без: на формирование осанки; по профилактике плоскостопия;

- игровые комплексы и упражнения с гимнастическим мячом (фитболом);
- комплексы ритмической гимнастики;
- комплексы детской йоги: «Я радостный», «Волшебные превращения», «Здравствуй солнышко!», «Я расту!».

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, бревну, матам; пролезание в обруч, под рейки, дуги разными способами.
- прыжки: по массажной дорожке, на 2-ух ногах разными способами на месте и с продвижением, с зажатым мешочком, 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; по наклонной плоскости;
- бросание, ловля, метание: перебрасывание мячей разного диаметра друг другу разными способами и из разных и.п.; через сетку (верёвку); бросание массажных мячей вверх и ловля разными способами; отбивание мяча на месте и в движении; метание на дальность, в цель, в движущуюся цель.
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по бревну, верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур); стойка на кубе, полусфере на одной ноге, выполняя различные фигуры.
- игротерапия - игры, направленные на преодоление: плоскостопия, нарушения осанки, ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, бронхолёгочных заболеваний.

Развитие двигательных способностей:

- спортивные игры и упражнения: элементы футбола; элементы баскетбола; городки;
- 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 роликовых тренажёрах; дорожке «Здоровье».

Дыхательная гимнастика:

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

Упражнение на релаксацию организма:

- психогимнастика;
- мышечная релаксация.

Сводный учебный план

№	Тема	Общее количество академических часов	В том числе	
			Теор-ие	Прак-ие
1.	Ходьба, бег	8		8
2.	Оздоровительная физкультура	22	4	18
3.	Равновесие	8		8
4.	Ползание, подлезание, пролезание, лазанье	8		8
5.	Прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	8		8
6.	Игры	16		16
7.	Диагностика	2	2	
8	Всего	72	6	32

Учебный план

Месяц	Цели и задачи	Содержание занятия	Оборудование и инвентарь
Сентябрь	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование	Таблицы и карты диагностики, участие медсестры
	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, мешочки с песком, мячики-ежики, мячи-фитболы, расслабляющая музыка, волшебный парашют
	Параметры правильной осанки и как ее проверить, формирование	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в	массажные дорожки, массажные мячи, стульчики,

	правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета», обучение упражнениям на растягивание мышц.	положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки.	гимнастические палки, мячи-фитболы, волшебный парашют
Октябрь	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.	Канат, обручи, шведская стенка, массажные коврики, Массажные, дорожки, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантели. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантели. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине.	Массажные дорожки, гантели, массажные коврики
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для	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 формирование правильной осанки и профилактику	Массажные дорожки, мячи, расслабляющая музыка

Ноябрь	расслабления мышц.	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 скамейки. Упражнения с использованием ленточных эспандеров. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Релаксация.	Канат, скамейки, дуги, большие и малые кубы, ленточные эспандеры, фитболы, гимнастический мат
	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. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, гимнастические палки, фитболы, расслабляющая музыка.
	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, мешочки с песком, балансиры, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами.	Массажные дорожки, фитболы,

	плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	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. Релаксация.	утяжеленные мячи.
	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 на скамейках 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, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
Декабрь	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.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения для стопы на гимнастических матах.	Гимнастические маты, расслабляющая музыка.

	Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц	Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	музыка
	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 плоских колец – стоя, сидя и лежа. Упражнения с использованием фитболов. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, кегли, плоские кольца, канат, фитболы, расслабляющая музыка
	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 балансирах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Скакалки, стульчики, платочки, балансиры, шарики, деревянные палки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
Январь	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку,	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на	Массажные дорожки, массажные мячи, массажеры, стульчики, гимнастические

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	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 с использованием фитболов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.	Канат, обручи, массажные коврики, фитболы, расслабляющая музыка.
	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.
	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

Февраль	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 скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата. Игры на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Скамейки, дуги, большие и малые кубы, маты, канат
	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.
	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 мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Массажные дорожки, мешочки с песком, шведская стенка, наклонная доска
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку,	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	Массажные дорожки, утяжеленные мячи, фитболы.

	укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	лежа. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.	
Март	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 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, скамейки, мячи-фитболы, расслабляющая музыка.
	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.
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для равновесия,	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	Гимнастические маты, балансиры, расслабляющая музыка

	расслабления мышц.	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 с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – 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, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
Апрель	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 на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Зеркало, скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов
	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 на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения на балансирах. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	Мячики-ежики, скамейки, балансиры, расслабляющая музыка.
	Формирование правильной осанки и	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с	Массажные дорожки и

	профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». 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. 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
Май	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – 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, кегли, плоские кольца, канат, расслабляющая музыка
	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	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). Игры для	Скакалки, стульчики, платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов

	Упражнения для расслабления мышц	формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.	
	Исследование физического развития и здоровья детей.	Проведение диагностики и тестирование занимающихся.	Таблицы и карты диагностики участие медсестры.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- 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.

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам: возраст ребенка, условия жизни;

- 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.
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- 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 самый длинный, первый палец самый длинный - 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 заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1.	Фамилия, имя	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками таза	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической	Сильное отставание	Сильное выступание живота	Нарушение осей нижних	Неравенство треугольников	Вальгусное положение пяток или пятки (ось)	Явные отклонения в походке:	прихрамывающая, Вывод

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

Диагностика усвоенных умений и навыков

Подготовительная к школе группа			
1	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8 Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8

		прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	
2	Силовая выносливость мышц.	Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	Шея 60 секунд Живот 55секунд Спина 60 секунд
3	Проверка координации - справа; - слева.	Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и	Мальчики: 40 – 60

		пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Девочки: 50 – 60
4	Функциональная проба Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60
5	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Музыкальный центр;

Гимнастические скамейки;

Стульчики;

Гимнастическая стенка;

Наклонная доска;

Мячи (резиновые, пластмассовые);

Гимнастические палки;

Плоские кольца;

Обручи;

Набивные мячи;

Скакалки;

Мешочки с песком;

Фитболы;

Кегли;

Дуги;

Мячики-ежики;

Массажные дорожки и коврики;

Гимнастические маты;

Атрибуты для ОРУ упражнений на развитие мышц спины и плечевого пояса;

Ребристые доски;

Плетеные веревочки;

Горизонтальные лестницы;

Гимнастический канат (для использования его на полу);

Деревянные шарики;

Деревянные толстые палочки;

Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые футляры от киндер-сюрпризов, крышки от бутылочек, камешки, резиновые жгутики, деревянные палочки, ленточки, бусины и орехи для захвата пальцами ног, тканевые салфетки, восковые мелки и рулон бумаги (обоев) для рисования пальцами ног.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

1. Программа дополнительного образования «.....».
2. Конспекты занятий
3. Карточка игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки.
4. Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.
5. Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки

Кадровое обеспечение программы.

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий **среднее профессиональное или высшее образование** (соответствующего направления) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Нормативно-правовые документы

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2). Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 №4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (covid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., С.А. Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения, комплексы /авт.- Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2016.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
3. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение» М: Твор. Центр Сфера, 2004. – 59.
4. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей» / - Волгоград: Издательство «Учитель», ООО «Методкнига», 2014.
5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» практ. Пособие, - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005, - 109 с.
6. Сергиенко Н. Н. и Кулик Г. И. «Школа здорового человека. Программа для ДОУ»
7. Шарманова С.Б. и Федоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания». Дошкольное воспитание. – 2003, №8 – С. 59-62.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334554

Владелец Проселкина Лидия Алексеевна

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025