

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 332»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

Принято:
На педагогическом Совете № 5
МБДОУ «ЦРР-детский сад №332»
г.о. Самара
«29» мая 2023 г.



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ЦРР-
детский сад №332 г.о. Самара
Е.Г. Грибанова.
«29» мая 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по профилактике плоскостопия и сколиоза
физкультурно-спортивной направленности
«ЗДОРОВЯЧОК»

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:

Барбашина Ольга Вячеславовна,
инструктор
по физической культуре
высшей
квалификационной категории

Самара, 2023

Оглавление

Пояснительная записка	стр. 3
Учебно-тематический план	стр. 10
Содержание программы	стр. 11
Методическое обеспечение	стр. 14
Список литературы	стр. 21
Приложение «Календарно-тематический план»	стр. 22

Пояснительная записка

Программа спроектирована с учётом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

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.

Программа разработана на основе методических пособий: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания», программы «Здоровье», автор Алямовская В.Г.

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.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В

настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

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

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. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

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

Задачи:

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;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. *Принцип активности и сознательности* – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. *Принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. *Принцип природосообразности* – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. *Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. *Принцип повторений умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Ожидаемые результаты

Знания:

- Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь;

- Должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

- Проверять осанку у стены, у зеркала;

- Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;

- Ходить на носках, на наружных сводах стопы;
- Ходить в различных И.П.;
- Бегать в медленном темпе;
- Выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов;
- Ходить с предметом на голове;
- Выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости;
- Выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.;
- Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- Расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Показатель снижения заболеваемости детей;
- Диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- Участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

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

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Категория слушателей: дети дошкольного возраста 5-6 лет,

Срок обучения: 9 месяцев (с сентября по май)

Материал распределён на 32 часа в год из расчёта 1 час в неделю.

Режим работы: 1 занятие в неделю с подгруппой 12 человек, продолжительность занятий составляет – 30 мин.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Занятие №1 -Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	1
2.	Занятие № 2 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
3.	Занятие № 3 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
4.	Занятие № 4 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
5.	Занятие № 5 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
6.	Занятие № 6 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
7.	Занятие № 7 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
8.	Занятие № 8 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
9.	Занятие № 9 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
10.	Занятие № 10 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
11.	Занятие № 11 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
12.	Занятие № 12 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
13.	Занятие № 13 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
14.	Занятие № 14 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
15.	Занятие № 15 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
16.	Занятие № 16 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
17.	Занятие № 17 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
18.	Занятие № 18 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
19.	Занятие № 19 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
20.	Занятие № 20 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
21.	Занятие № 21 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
22.	Занятие № 22 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
23.	Занятие № 23- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
24.	Занятие № 24 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
25.	Занятие № 25 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
26.	Занятие № 26 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
27.	Занятие № 27- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
28.	Занятие № 28- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
29.	Занятие № 29- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
30.	Занятие № 30- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
31.	Занятие № 31- Профилактика плоскостопия и сколиоза	1
32.	Занятие № 32 Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	1
Итого		32

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок»

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. 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.

Способы организации дошкольников

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством инструктора	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие инструктора и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Инструктор разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает	Ограничены возможности инструктора

<p>человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков</p>	<p>двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу</p>	<p>контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех</p>
Индивидуальный способ		
<p>Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения</p>	<p>Развивает точность двигательного действия</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
Посменный способ		
<p>Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают</p>	<p>Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия</p>
Поточный способ		
<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p>

<p>поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>пространстве</p>	
---	---------------------	--

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.

Методическое обеспечение программы

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Для реализации программы «Здоровячок» используются следующие методы обучения:

- *Словесные методы*, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- *Наглядные методы*, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы*, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

- *Игровые методы*, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Используются следующие средства:

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора;

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Материально – техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно -развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- гимнастические скамейки;
- стульчики;
- гимнастическая стенка;
- наклонная доска;
- мячи;
- гимнастические палки;
- плоские кольца;
- утяжеленные мячи;
- скакалки;
- мешочки с песком;
- гантели;

- фитболы;
- кегли;
- большие и малые кубы;
- дуги;
- мячики-ежики;
- массажные дорожки и коврики;
- гимнастические маты;
- нестандартное оборудование: платочки, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг;
- Зона для метания набивного мяча;
- Зона для прыжков;
- Тропа здоровья;
- Зона для выполнения упражнений в висе.

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Методическое сопровождение программы

Учебно–наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр; (Приложение)
- фонотека;
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

Оценка качества освоения программы

Способы определения результативности освоения программы:

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Контроль знаний в процессе устного опроса:

- приёмы самомассажа,
- название игровых упражнений,
- название игр.

2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих «Здоровячок».

Методы исследования

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

Описание тестов

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук

	должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
--	---

Определение подвижности позвоночника

Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межгрудной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности

	бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).
--	---

Все данные тестирования заносятся в таблицу.

Список литературы:

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
5. Кареева Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
6. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
7. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно- двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
8. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
11. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Приложение 1

**Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Здоровячок»**

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1.	01.10.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Диагностика	Спортивный зал
2.	08.10.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
3.	15.10.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
4.	22.10.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
5.	29.10.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
6.	03.11.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
7.	10.11.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
8.	17.11.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
9.	24.11.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
10.	01.12.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
11.	08.12.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
12.	15.12.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
13.	22.12.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
14.	29.12.2023	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
15.	12.01.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
16.	19.01.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
17.	26.01.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
18.	02.02.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
19.	09.02.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
20.	16.02.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
21.	01.03.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал

22.	15.03.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
23.	22.03.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
24.	29.03.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
25.	05.04.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
26.	12.04.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
27.	19.04.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
28.	26.04.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
29.	03.05.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
30.	10.05.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
31.	17.05.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал
32.	24.05.2024	16.30–17.00	Занятие	1	Диагностика	Спортивный зал