Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52

Принят
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» августа 2026 г

«Утверждаю»
Заведующий МБ ДОУ № 52
/Кудинова Т.Е./
Приказ № 241
от «27» августа 2026г

Кудинова Татьяна Евгеньевна
Подписано цифровой подписью: Кудинова Татьяна Евгеньевна
Дата: 2026.09.28 14:28:45 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
руководителя кружка
«Крепыш»
в рамках дополнительного образования
на 2026 – 2027 учебный год

Руководитель:
Каломейцева Ю.В.
воспитатель,
высшая квалификационная категория

2026год

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 4

1.1. Цели, задачи программы 4

1.2. Возрастные особенности детей участвующих в программе 4

1.3. Прогнозируемые результаты программы 7

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 8

2.1. Календарно-тематическое планирование 8

2.2. Взаимодействие с родителями 17

2.3. Диагностика 18

III. ОРГАНИЗАЦИОННОЙ РАЗДЕЛ 19

Список литературы 21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

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

•неблагоприятная экологическая обстановка;

•электронно-лучевое и «метало -звук», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;

•образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно - двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение.

Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, предлагается программа физкультурно- оздоровительного кружка «Крепыш».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели, задачи программы

Цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

Оздоровительные

1.Охранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей.

2. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям.

3. Формировать правильную осанку и укреплять все групп мышц, содействовать профилактике плоскостопия.

Образовательные

1.Создавать условие для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни

2.Воспитывать положительные черты характера.

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.2. Возрастные особенности детей участвующих в программе

Возрастные особенности детей 5-6лет. В этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Преобладающей формой общения ребенка с взрослыми становится личностное общение, направленное на достижение взаимопонимания, получения от взрослого оценки своим действиям.

Дети постепенно овладевают непосредственными эмоциями, возникающими под влиянием конкретной ситуации. Они начинают сдерживать свои чувства и пользоваться общепринятыми формами их выражения (жестом, позой, движением, взглядом, интонацией голоса).

Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

В физическом воспитании детей этого возраста необходимо:

- придавать большое значение содержанию знаний, методам и приемам их преподнесения, а так же организации деятельности детей на занятиях;
- на занятиях создавать условия для формирования поведения детей, подчиненного определенным нормам;
- приучать активно, участвовать в подвижных играх и физических упражнениях, применяя накопленные умения и навыки (играть самостоятельно, четко выполняя правила);
- приучать играть в естественных условиях, используя особенности природного окружения в разные времена года;
- учить детей проявлять творчество в разнообразной двигательной деятельности;
- привлекать к участию в подготовке к физкультурным занятиям;
- пробуждать детей демонстрировать свои достижения в овладении разными видами движений, в проявлении ловкости, выносливости, смелости, находчивости; уметь сопереживать по поводу неудачи своих товарищей, оказывать взаимопомощь, воспитывать заботливость к малышам.

В этот период в физическом воспитании учитываются следующие особенности:

- продолжается закаливание. Необходимо обеспечить достаточное ежедневное пребывание на воздухе.
- чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре и спорту, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения.
- в комплексы должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения для мышц ног, рук, туловища, а так же упражнения на внимание и координацию движений.
- все большее значение уделяется развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. Гармонично развитые двигательные качества играют решающую роль в играх и разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях среды, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.
- при выполнении физических упражнений воспитывать у детей умение подчиняться правилам, ответственно выполнять порученную роль, развивать сообразительность.
- Создавать условия для наблюдений за действиями старших детей.
- поддерживать желание детей проявлять двигательную активность разных

видов самостоятельной деятельности, выполнять двигательные действия по собственной инициативе.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Движения ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Старшие дошкольники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается.

В этом возрасте в физическом образовании детей необходимо учитывать следующие особенности:

- при обучении технике движений давать представление о разнообразных способах движений, их назначении, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности.
- приучать отвечать на вопросы воспитателя, анализировать простые движения, оценивать их качества, вычленять ведущие фазы, исправлять ошибки.
- больше внимания уделять развитию двигательных качеств, особенно скоростно-силовых и ловкости в упражнениях и подвижных играх без специальных средств и методов.
- использовать соревновательный метод, направленный на выявление количественного и качественного результата движения ребенка.
- развивать коллективные формы соревнования.

У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее, бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими физическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки, проводить их преимущественно в форме игры, применяя имитационные движения.

В этом возрасте может наблюдаться плоскостопия. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

Основным средством профилактики и главным методом лечения плоскостопия остается специальная гимнастика. Во время занятий физическими упражнениями необходимо широко использовать различные мелкие предметы: мячи, кубики, шарики, палочки, обручи, давая задания детям в захватывании этих предметов пальцами ног, включать ходьбу и бег.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Чтобы определить эти нарушения, необходим осмотр ребенка. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, предлагается программа физкультурно- оздоровительного кружка «Крепыш».
Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

1.3. Прогнозируемые результаты программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурнооздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематическое планирование

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Сентябрь			
1 неделя	«Что такое правильная осанка» (обучающее)	1. Дать представление о правильной осанке. 2. Игра «Угадай, где правильно» 3. П/И «Веселые елочки»	Познакомить родителей с п/и «Веселые елочки». Обратить их внимание на положение различных частей тела ребенка.
2неделя	«Льдинки, ветер и мороз»	1. Дать представление о том, что такое плоскостопие 2. ОРУ 3. ОВД 4. Игра «Делим тортик»	Консультация «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»
3неделя	«Береги свое здоровье»	1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. 2. Комплекс гимнастики «Утята» 3. П/И «Веселые елочки» 4. Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево»	Консультация «С чего начать родителям»
4неделя	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья»	1. Разминка «веселые шаги» 2. ОРУ (с гимнастической палкой) 3. П/И «Теремок» 4. Релаксация «Ветер»	Оформление папки-передвижки «Советы родителям»

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Октябрь			
1 неделя	«Почему мы двигаемся?» (познавательное) Дать понятие об опорно-двигательной системе.	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Комплекс с гимнастической палкой. 3. П/И «Кукушка» 4. Релаксация «Лес»	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.
2 неделя	«Веселые матрешки»	1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп. 2. Комплекс «матрешки» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. П/И «Поймай мяч ногой»	Устный журнал с участием ортопеда, педиатра детской поликлиники.
3 неделя	«По ниточке»	1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки 2. П/И «Кукушка» 3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» 4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.
4 неделя	«Ловкие зверята»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Самомассаж 3. П/И «Обезьянки» 4. Упражнение «В лесу»	Оформление фотовыставки работы кружка

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Ноябрь			
1 неделя	«Зарядка для хвоста»	1. Комплекс корригирующей гимнастики. 2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» 3. Упражнение «Подтяни живот» 4. Релаксация «Море»	Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом. Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.
2 неделя	«Вот так ножки»	1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней) 2. Комплекс статистических упражнений 3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	Ознакомление родителей с приемами самомассажа.
3 неделя	«Ребята и зверята»	1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста» 3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. 4. Релаксация под звучание музыки.	Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.
4неделя	«Пойдем в поход» (с родителями)	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Игровое упражнение «Найди правильный след» 3. П/И «Птицы и дождь» 4. Игра «Ровным кругом»	Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Декабрь			
1 неделя	«Веселые танцоры»	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. Ритмический танец «Зимушка-зима» 4. Релаксация «Снег»	Предложить родителям побеседовать с детьми о положении различных частей тела при ходьбе, стоянии, сидении, о правильной постановке стоп.
2 неделя	Сюжетное занятие «На птичьем дворе»	1. Разминка «Сорока» 2. Комплекс корригирующих упражнений 3. Упражнение «Ласточка»	Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Крепыш»
3 неделя	Закрепление правильной осанки	1. П/И «Найди себе место» 2. Упражнение «Бег по кругу» 3. П/И «Попляши и покружись -самым ловким окажись» 4. Релаксация «Спинка отдыхает»	Познакомить родителей с комплексом упражнений на профилактику сколиоза и плоскостопия. Предложить проводить эти комплексы ежедневно дома с детьми.
4неделя	«Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику»	1. Упражнение «Встань правильно» 2. Задание на проверку своего пульса. 3. Комплекс упражнений на дыхание. 4. Упражнение «Жмурки» 5. Контрольное измерение пульса 6. Упражнение «Буратино»	

Неделя	**Тема**	**Структура занятия**	**Работа с родителями**
Январь			
3 неделя	«Мальвина и Буратино»	1. Ритмический танец «Кукла» 2. Комплекс корригирующей гимнастики» 3. Упражнения для мышц ног. 4. Упражнение «Буратино»	Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»
4неделя	«Незнайка в стране здоровья»	1. Разновидности ходьбы и бега. 2. Упражнения «Ровная спина» 3. Упражнения «Здоровые ножки» 4. Самомассаж 5. Релаксация «Отдыхаем»	Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Февраль			
1 неделя	Закрепление правильной осанки	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке. 3. Упражнение в висе. 4. Игра «Ходим в шляпах»	Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»
2 неделя	«Мы куклы»(с родителями)	1. Комплекс пластической гимнастики. 2. Ритмический танец «Куклы» 3. П/И «Ходим в шляпах» 4. Релаксация «Куклы отдыхают»	Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.
3 неделя	«Мы танцоры»	1. Ритмический танец «Аэробика» 2. Упражнения в низких и. п. 3. Упражнение «Делим тортик» 4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»	Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»
4неделя	«Путешествие в страну Шароманию»	1. Упражнение «Надуем шары» 2. упражнения с шарами 3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой» 4. Релаксация «Шарик»	Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Март			
1 неделя	«Поможем Буратино»	1. П/И «Найди себе место» 2. Ритмический танец «Аэробика» 3. Самомассаж спины и стоп. 4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»	Консультация «Лебединая шейка»
2 неделя	«У царя обезьян»	1. Ходьба с различным выполнением заданий. 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в висе. 4. упражнение «Положи банан»	
3 неделя	«Отгадай загадки»	1. Комплекс упражнений «Загадки» 2. Упражнения на фитбол – мячах 3. П/И «Заводные игрушки» 4. Игра «Собери домик»	Оформление стенда «Десять советов родителям»
4неделя	«Детский старти-нейджер»	1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах) 4. Самомассаж «Рисунок на спине»	Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Апрель			
1 неделя	«Будь здоров»	1. Упражнения Разминка «Дышите - не дышите» 2. Игра «Прокати мяч» 3. Упражнения со скакалками.	Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»
2 неделя	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения. 4. П/И «Не урони»	Дни открытых дверей с просмотром работы кружка.
3 неделя	«Старик Хоттабыч» (практическое занятие совместно с родителями)	1. Самомассаж стоп. 2. «Дорожка здоровья» 3. Танец «Утят» 4. Упражнения с массажными мячами. 5. Танец ножек «Матрешки» 6. Упражнение «Переложи бусинки» 7. Упражнение «Рисуем ногами» 8. Релаксация «Спокойный сон»	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
4неделя	«Веселый колобок»	1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2. Упражнение «Скатаем колобок» 3. П/И «Колобок и звери» 4. Самомассаж массажными мячами.	Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Неделя	Тема	Структура занятия	Работа с родителями
Май			
1 неделя	«Цирк зажигает огни»	1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. 2. Упражнение «Силачи» (с мячом) 3. П/И «Карусель» 4. Упражнения на дыхание и расслабление	Помощь родителей в изготовлении степ – платформ.
2 неделя	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	1. Упражнение «Бег по кругу» 2. Упражнение в висе. 3. П/И «Пятнашки» 4. Релаксация «Весна»	Беседа «Влияние динамической и статистической нагрузок на организм»
3 неделя	Ритмическая гимнастика на фитбол - мячах	1.ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. 2.Упражнение на фитбол – мячах 3. П/И «Наездники» 4. Релаксация (слушаем музыку)	Конкурс «Нестандартное оборудование своими руками».
4неделя	Диагностика	Заключительная беседа «Зачем мы занимаемся физкультурой?» Работа с родителями Подведение итогов конкурс «Нестандартное оборудование своими руками» Познакомить родителей с результатами диагностики	

2.2. Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники.

3.Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.)

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:
1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.
2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе. **3 группа**-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией -педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные **формы работы** по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:
•информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
•устные журналы с участием различных специалистов;
•инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
•«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
•физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

2.3. Диагностика

Методики тестирования Метод тестирования нарушения осанки
а) Для контроля эффективности занятий были использованы тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные **И. Д. Ловейко**
тест для мышц шеи:
И. П. - лежа на спине, руки вниз
1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.
тест для мышц живота:
И. П. - лежа на спине, руки вниз
1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение.
тест для мышц спины:
И. П. - лежа на животе, руки вверх
1 - прогнувшись и зафиксировать положение
б) Для определения подвижности позвоночника нами использована методика, разработанная научными сотрудниками научноисследовательского института детской ортопедии им. Г. И. Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С. Байловой и К. Ф. Зенкевич:
И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.
1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Метод тестирования для выявления плоскостопия

Для выявления плоскостопия у детей посещающих ДОУ тест проводится при помощи плантографа.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами для авторучек, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма).

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делятся на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Вторая линия проводится от середины пятки до средины основания большого пальца (смотреть приложение).

Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка – стопа плоская. Дети с неправильно сформированной стопой, направляются на консультацию к ортопеду. Плантограммы хранятся в медицинской карте ребенка.

III. ОРГАНИЗАЦИОННОЙ РАЗДЕЛ

Помещение для кружка «Крепыш» предоставляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственной образовательной деятельности.
Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).
Программа рассчитана на 72 часов.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Занятия проводятся с сентября по май 2 раз в неделю по 25 - 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

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

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

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

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыш» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Список литературы

1. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей / авт.-сост. О. М. Литвинова, С. В. Лесина. – Волгоград: Учитель. – 58 с., 2014.
2. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014 – 288с.: ил., Н. Н. Ефименко.
3. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6 – 7 лет. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Учебно-метод. Пособие. – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.: ил., Н. Н. Ефименко.
4. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок / авт. – сост. Е. И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2014. – 207 с.
5. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014. – 96 с., Недовесова Н. П.
6. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе / авт.-сост. Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель – 63с.
7. Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процесс познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалов. - Волгоград: Учитель –90 с., 2016.
8. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыш-Крепыш». М.: издательский дом «Цветной мир», Бережнова О. В., Бойко В. В., 2016. – 136 с.