

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 27 «Петушок»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от «27» сентября 2017 г.



КОРРЕГИРУЮЩАЯ ПРОГРАММА

**по профилактике нарушения осанки и плоскостопия для детей дошкольного возраста
«Быть здоровым – быть успешным»**

Автор: Федосеева Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре

г. Камень - на - Оби
2017 г.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Нормативно-правовая основа рабочей Программы	4
1.1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.4	Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)	8
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	9
1.2.1	Целевые ориентиры образовательного процесса	12
1.2.2	Система оценки результатов освоения Программы	15

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Условия, формы, способы, методы и приемы реализации Программы	17
2.2	Примерный перечень основных движений, игр и упражнений	31
2.3	Перспективное планирование по возрастным группам	31
2.4	Взаимодействие педагога с семьями воспитанников	31
2.5	Взаимодействие педагога с воспитателями, медицинским и музыкальным работниками	34

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Физкультурное оборудование и инвентарь	36
3.6	Технические средства обучения	

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья детей, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня здоровья детей дошкольного возраста. Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях. Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Нарушением функции опорно-двигательного аппарата прежде всего является плоскостопие - деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки и плоскостопия, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с общим самочувствием, работоспособностью и настроением.

А решить данную проблему успешно возможно на основе комплексного использования различных средств, методов и форм физического воспитания детей.

В силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей разработана программа «Быть здоровым-быть успешным» (далее Программа), которая направлена на профилактику функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата дошкольников и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на теоретических и практических рекомендациях известных авторов: Пензулаевой Л.И., Алиева М.Н., Анисимовой Т. Г., Ульяновой С.А. и др.

1.1.1 Нормативно-правовая основа Программы

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составляют:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.;
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

5. Конституция Российской Федерации;

6. Устав ДОУ.

1.1.2 Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы, формирование культуры здорового образа жизни детей, осознанного отношения к своему здоровью, как фактора гармоничного и успешного развития личности.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

- 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 стопы при ходьбе.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- воспитывать положительные черты характера и чувство уверенности в себе;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В процессе работы по профилактике опорно-двигательного аппарата детей дошкольного

возраста необходимо руководствоваться следующими принципами:

- принцип дифференциации и индивидуализации* (предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы);
- принцип доступности* (предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей);
- принцип системности* (достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат);

- *принцип последовательности* (постепенное повышение требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки);
- *принцип научности* (лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста);
- *принцип оздоровительной направленности* (обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма).

Подходы к формированию Программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности профилактической работы.

1.1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

У ребенка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавка на каж-

дом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Окружность грудной клетки при рождении – 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 – 3 см в месяц. Затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка. Окружность головы при рождении примерно – 34 – 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем ее рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребенка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы – сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают

неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг в младшем возрасте до 13 – 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом. Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создает естественный «мышечный корсет». С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система предтерпеваает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 – 7 лет оно уже в пределах 80/50 – 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни – 25-30, в 4-7 лет – 22-26. У ребенка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребенка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1 Целевые ориентиры образовательного процесса:

- повышение уровня развития физических качеств и способностей детей;
- снижение заболеваемости в ДОУ, а также числа часто болеющих детей;
- ребёнок имеет сформированные представления о ЗОЖ, соблюдает его элементарные правила;
- у ребёнка сформирован навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укреплен мышечный корсет;
- ребенок знает все исходные положения, последовательность их выполнения, понимает их профилактическое и оздоровительное значение, выполняет самостоятельно различные упражнения;
- у детей сформирована потребность в ежедневных физических упражнениях;
- ребёнок проявляет дисциплинированность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.2.2 Система оценки результатов освоения Программы

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

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;
- медицинский контроль.

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 ос- новные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной Программе.

Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, определённые Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001 г.».

Тестирование проводится 2 раза в год – в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения Про- граммы.

Медицинский контроль

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки

1. Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой.

Оценить выправку ребенка можно с помощью следующих методов:

-рассмотреть ровно стоящего малыша сзади. Красивая осанка характеризуется симметричностью лопаток, ягодичных складок, изгибов талии;

-посмотреть на ребенка сбоку. Грудная клетка должна быть слегка приподнята, а таз и ягодицы отведены немного назад, ноги выпрямлены;

-попросить малыша наклониться, не сгибая колени, опустить руки вниз. Ребенок должен достать кончиками пальцев рук до пола;

-проверить выправку у ровной стены или дверного проема.

Правильная детская осанка – это когда к поверхности прижат затылок, ягодицы и пятки. Такое положение не должно вызывать дискомфорта или особых усилий.

Диагностика свода стопы

1. визуальная оценка

Определяется постановка стоп при ходьбе – походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка – при плоскостопии в первую очередь изнашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп

Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Условия, формы, способы, методы и приемы реализации Программы

Условия реализации Программы:

- систематичность посещения детьми занятий;
- соблюдение педагогами требований к осанке в учебном процессе, самостоятельной деятельности;
- соблюдение родителями рекомендаций инструктора ФК к осанке, правильности выбора обуви ребенка.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и рассчитана на 2 года обучения:

1 год - средняя группа (от 4 до 5 лет);

2 год – старшие группы (от 5 до 7 лет).

Занятия продолжительностью в 1 час академического времени (в зависимости от возраста детей) проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня (время не занятое образовательной деятельностью, прогулкой, дневным сном) в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Группа	Возраст	Длительность занятия (минуты)
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе	с 6 до 7 лет	30

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: коррекционные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно-обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Занятия проводятся по общей схеме:

Вводная часть: различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Основная часть: ОРУ (с предметами и без), коррекционные упражнения- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы.

ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, лазание, ползание, игры разной подвижности.

Игровой самомассаж

Заключительная часть: дыхательная гимнастика, релаксация.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

- **Формы организации двигательной деятельности**

1. **Традиционная форма** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная форма** (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая форма** (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Форма занятия с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.).

- **Способы организации занятия**

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), выполняют заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

• **Методы и приемы обучения**

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменений и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.2 Примерный перечень основных движений, игр и упражнений

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, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, выбрасывая ноги вперёд, мелким и широким шагом;
- в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с преодолением препятствий;
- по скамейке, в чередовании с ходьбой, прыжками.

Коррекционные упражнения:

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

- комплексы ритмической гимнастики

Комплексы ОРУ:

- с предметами и без, в движении

Формирование двигательных умений и навыков:

- ползание и лазанье: по гимнастической стенке, скамейке, пролезание в обруч, под дуги разными способами; бами;
- 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; через скакалку;
- упражнение в равновесии статическом и динамическом: ходьба по узкой и широкой рейке гимнастической скамейки, выполняя различные задания; по верёвке, канату, палке; кружение с открытыми и закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);
- игротерапия - игры, направленные на предотвращение плоскостопия и нарушения осанки.

Развитие двигательных способностей:

- подвижные игры на развитие силы, ловкости, гибкости, координации, пространственной ориентировки.

Игровой самомассаж:

- игровой самомассаж (с предметами и без) стоп, ног, спины.

Дыхательная гимнастика:

- игровые упражнения

Упражнение на релаксацию:

- ПСИХОГИМНАСТИКА;
- МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ.

2.3 Перспективное планирование занятий по возрастным группам:

- Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Коррекционные цели	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения, ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Игровой массаж	Дыхательная гимнастика	Релаксация
Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки	Ходьба на носках, на пятках, вдоль градиента зала с поворотом	Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени	«Котята»	Ходьба по кату, лежащему на полу, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (вправо, влево)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Журавли»	« Утка и кот »	«Кошка»	Под музыкальное сопровождение
Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы	Ходьба по массажным дорожкам	Бег в колонне по одному, враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	Прыжки на двух ногах змейкой между кеглями, продвижение вперёд	Подлезание под дуги (догоныя свой мяч)	«Едем в зоопарк»	«Божья коровка»	«Ушки»	Под речевое сопровождение «Волшебный сон»
Развитие мышечного пояса, укрепление сводов стопы	Ходьба спортивная, обычным шагом с перешагиванием через кубики	Бег в колонне по одной, змейкой, по диагонали, медленный оздоровительный	«Паровозик»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки через предметы (высота 10 – 25 см) по прямой на двух лестницу	Ползание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лестницу	«Сбей кубик»	« Дедушка Егор »	«Ползем на листочки»	Под речевое сопровождение «Бриллиантики»

СЕНТЯБРЬ

Мониторинговое исследование дошкольников (тестирование, медицинский контроль)

ОКТАБРЬ

Развитие мышц грудной клетки, укреплению мышц ног	Ходьба приставным шагом, в полуприседе	бег Игра «Быстро возьми и быстро положи»	«Лягушата»	Ходьба по гимнастической скамейке, на скамейке присесть, затем выпрямиться и пройти до конца скамейки	Прыжки на правой (левой) ноге попеременно	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков	«Удержись»	«Медведюшка»	«Насос»	Под речевое сопровождение «Олени»
---	--	---	------------	---	---	--	------------	--------------	---------	-----------------------------------

НОЯБРЬ

Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника	Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномы»	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 минуты	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на одной, на двух ногах на месте	Ползание по гимнастической скамейке на спине, хват руками с боков	«Ходим в шляпах»	«Наши спинки»	«Обними плечи»	Под речевое сопровождение «Зернышко»
Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, ослабление мышц	Ходьба по массажным дорожкам	Бег в колонне по двое	«Мои ножки»	-	Прыжки на правой и левой ногах продвижением вперед	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	«Совушка»	«По гантам на дороге»	«Копка»	Под речевое сопровождение «Зернышко»
Формирование правильной осанки, ослабление мышц	Ходьба приставным шагом вправо, влево	Бег змейкой между предметами	ОРУ с обручем	Ходьба на носках набивными мячами, руки на поясе	Прыжки на двух ногах через препятствия	Ползание по пластунски по прямой (4 м)	«Регулировщик»	«Паровоз»	«Повороты»	Под речевое сопровождение «Буратино»
Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах	Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне по двое «Здравствуй, догони» (игра народов севера)	«Колобок»	-	Прыжки в длину с места	Лазание по шведской стенке одностенным и разноименным способами	«Разбей цепь»	«Черепаха»	«Ладюшки»	Под музыкальное «Шепот волн»

вах и суставах стоп и пальцев ног																		
ДЕКАБРЬ																		
Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах	Ходьба в колонне по двое	Бег с преодолением препятствия	«Веселые котята»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики	Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа, слева	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой вперед себя	«Ласточка»	«Чтобы не зевать от скуки»	«Насос»	Под речевое сопровождение «Птица на взлете»								
Координация движений конечностей туловища	Ходьба в колонне по двое, вдоль границ зала	Бег змейкой в колонне по двое	«Ежик»	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Прыжки с высоты 20 см в обозначенное место	-	«Самая быстрая тройка»	«Повороты»	Под речевое сопровождение «Птица на взлете»									
Укрепление мышц живота, спины, мышц конечностей	Ходьба по массажным дорожкам	Бег с преодолением препятствий	«Лягушата»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с перепрыгиванием через ленточку	Прыжки на двух ногах с зажатым мелочком между коленями	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени	«Снежинки»	«Ушки»	Под музыкальное сопровождение									
Укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки	Ходьба с выполнением заданий	Бег по кругу, змейкой между предметами	ОРУ с большим мячом	Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу	-	Ползание между набивными мячами змейкой с прокатыванием резинового мяча головой	«Салки в два круга»	«Жарче, дырчатая тучка»	«Шаги»	Под музыкальное сопровождение								

ЯНВАРЬ

Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен	Бег по залу с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий	«Стойкий оловянный солдатик»	Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой	-	Полезание по наклонной доске, лазание с переходом на гимнастической лесенке	«Ходим в шляпах»	«Пирог»	«Повороты»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Змейка»
Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепление свода стопы	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег змейкой, высокая поднимая колени, с преодолением препятствий	«Потягивание»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в высоту с разбега «Достань снежинку», வி-ви-сыщую на высоте 15 см, выпрыгнутой руки	Лазание по шведской стенке различными и разноименными способами	«Самолет»	«Кто пасется на лугу»	«Насос»	Под музыкальное сопровождение «Змейка»
Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег по диагонали, змейкой, с высоким подниманием колен	«Маленький мостик»	Ходьба по рейке гимнастической скамейки,	Прыжки через препятствия	-	«Буря на море»	«Черепашка»	«Ушки»	Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде»
Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц плечевого пояса	Ходьба по массажным дорожкам	Бег по диагонали, боковой галоп	ОРУ со скакалкой	-	Прыжки через препятствия	Лазание на шведскую стенку и спуск с нее	«По следам»	«Вот какая борода»	«Повороты»	Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде»

ФЕВРАЛЬ

Укрепление опорно-двигательного аппарата	Ходьба в колонне по двое с выполнением	Бег по кругу, по диагонали, с высоким	«Переложил платок!»	Ходьба по рейстой доске, по наклонной доске	-	Полезание по наклонной доске, переход на	«Ловкие ноги»	«Паровоз»	«Потончики»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
--	--	---------------------------------------	---------------------	---	---	--	---------------	-----------	-------------	---

та	различных заданиях	подниманием колен						гимнастической сенке					
Развитие чувства равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег с выполнением различных заданий	«Колобок»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках,	Прыжки через длинную скакалку	-	«Едем в зоопарк»	«Обними плечи»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»				
Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Ходьба по массажным дорожкам	Бег мелким и широким шагом	«Самолет»	Ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи	Прыжки в длину с места	Пролезание в обруч прямо, боком (правым, левым)	«Ходим боком»	«Большой мятник»	Под речевое провозждение «Олени»				
Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы	Ходьба в сочетании с другими видами движений	Бег в среднем темпе, боковой галоп	«Нарисуй ноги!»	-	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	-	«Белочка»	«Насос»	Под речевое провозждение «Олени»				

МАРТ

Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	«Плавание на байдарках»	-	Прыжки с места на поперечной доске 15 см	Лазание разными способами. Лазание по канату	«Лиса-плутовка»	«Мы устали»	«Обними плечи»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег змейкой, по диагонали	ОРУ без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на шведскую стенку и спуск с нее	Прыжки с места на поперечной доске 20 см	Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Сбей кубик»	«Паровоз»	«Кошка»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»

СТОП	Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия	Ходьба по массажным дорожкам	Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе, боковой галоп	ОРУ в движении	Ходьба по наклонной доске	Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями	-	«Гимнастика для ежика»	« Наши ножки »	«Малый мятник»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
Развитие координации движений, укреплениеление мышц ног	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени	«Гармошка»	Ходьба по канату боком, приставным шагом	Ходьба по наклонной доске	Прыжки с высоты на мягкое покрытие (высота 20 – 25 см)	Ползание по гимнастической скамейке на спине	«Передай предмет»	«Ладошки»	«Погончики»	Под речевое сопровождение «Молчок»

АПРЕЛЬ

Укрепление мышц стопы, связочного аппарата	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег змейкой, по диагонали	«Лягушата»	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, боком	Ходьба по наклонной доске с переходом на гимнастическую лестницу	«Веселые котята»	«Прогулка»	«Насос»	-	-	-
Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	Ходьба с мешочком на голове	Бег змейкой между предметами	«Качалочка»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	-	«Поймай комара»	« Пирог »	«Кошка»	-	-	-
Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц	Ходьба в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе	Бег со скалкой	«Цапля»	-	-	«Ходим боком»	« Черепаха »	«Обними плечи»	Под музыкальное сопровождение «Шепот волны»	«Обними плечи»	Под музыкальное сопровождение «Шепот волны»
Укрепление свода стопы, мышц туловища	Ходьба по массажным дорожкам	Бег по доске, бревну, в чередовании	«Карусель»	Ходьба по гимнастической скамейке	Перелезание с пролета на	«Бура на море»	« Божья коровка »	«Ладошки»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с	«Ладошки»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с

вица	с ходьбой	разными способами	через обруч	пролет на шведской стенке		дождем»
------	-----------	-------------------	-------------	---------------------------	--	---------

МАЙ

Мониторинговое исследование дошкольников (тестирование, медицинский контроль)

• Старшие группы (от 5 до 7 лет)

Коррекционные цели	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения, ОРУ	Равновесие	Прыжки	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Игровой массаж	Дыхательная гимнастика	Релаксация
--------------------	--------	-----	-------------------------------	------------	--------	-------------------	-------------------------	----------------	------------------------	------------

СЕНТЯБРЬ

Мониторинговое исследование дошкольников (тестирование, медицинский контроль)

ОКТАБРЬ

Мониторинговое исследование дошкольников (тестирование, медицинский контроль)

Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки	Ходьба на носках, на пятках, вдоль гра- ниц зала с поворотом	Бег с высоким подни- манием ко- лен, с захле- стыванием голени	«Веселый зоосад»	Ходьба по гимнастиче- ской скамей- ке, перешаги- вая через кирпичики, по узкой рей- ки гимнасти- ческой ска- мейки	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Ползание на четве- реньках по гимна- стической скамейке	«Рыбаки и рыб- ки», «Тише едешь- дальше будешь»	«Дождь»	«Ушки»	Под музыкаль- ное сопровож- дение
Укрепление мышц, участвующих в фор- мировании свода стопы	Ходьба при- ставным шагом напра- во, влево	Бег со сме- ной ведуще- го, с высоко- ким подни- манием ко- лен, с захле- стыванием голени	«Каша кипит»	Ходьба по рейке гимна- стической скамейки	Прыжки на двух ногах змейкой между кеглями, продвига- ется вперед	Ползание на четве- реньках по гимна- стической скамейке	«Ловишка», «Че- тыре стихии»	С массажным мячом	«Ветер»	Под речевое со- провождение «Волшебный сон»
Развитие мышц плече- вого поя- са, укрепле- ние сводов стопы	Ходьба по массажным дорожкам	Бег змейкой (по диагона- ли) с поворо- том по сигналу	«Рубка дров»	Ходьба по веревке (дли- на 1,5 – 2 см), руки в сторо- ны, боком	Прыжки через пред- меты (высо- та 15 – 20 см) по пря- мой на двух ногах	Ползание по наклонной лесенке с переходом на верти- кальную	«Сокол и лиса», «Рыбка»	«Козленок»	«Лес шумит»	Под речевое со- провождение «Бриллиантики»

Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног	Ходьба приставным шагом, в полуприседе	Игра «Быстро возьми и быстро положи»	ОРУ с большим мячом	Полоса препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под дугу	Эстафета «Из обруча в обруч»	Эстафеты «Быстро проползи»	«Петушок»	«Цветок распускается»	Под речевое сопровождение «Олени»
---	--	--------------------------------------	---------------------	--	------------------------------	----------------------------	-----------	-----------------------	-----------------------------------

НОЯБРЬ

Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника	Ходьба приставным шагом вправо, влево	Бег змейкой по диагонали	«Встань прямо»	Ходьба боксом по канату с мешочком на голове	Прыжки на одной, на двух ногах на месте	-	«Ласточка»	«Чтобы не зевать от скуки»	«Перекаты»	Под речевое сопровождение «Зернышко»
Укрепление связочного аппарата стопы, ослабление мышц	Ходьба с мешочком на голове	Бег на носках в колонне по двое	«Здоровые стопы»	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Лазание по шведской стенке разными способами	«Ганем – потянем», «Казак – разбойники»	«Божьи коровки»	«Повороты головы»	Под речевое сопровождение «Зернышко»
Формирование правильной осанки, ослабление мышц	Ходьба приставным шагом вправо, влево	Бег змейкой между предметами	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия, по веревке	Прыжки через препятствия	Ползание по гимнастической скамейке разными способами	«Караси и щука», «Ловкие ноги»	«Паровоз»	«Подуем на листочки»	Под речевое сопровождение «Буратино»
Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностоп-	Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне по двое «Здравствуй, догони» (игра народов севера)	«Делай так»	Ходьба по наклонной доске	«Бросок ступнями»	«Пожарные на учении»	-	С массажным мячом	«Лес шумит»	Под музыкальное «Шепот волны»

ных суставов и суставов стоп и пальцев ног																			
ДЕКАБРЬ																			
Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах	Ходьба в колонне по двое	Бег с преодолением препятствия	ОРУ с обручем	Ходьба по ребристой доске	Прыжки на правой(левой) ноге попеременно	-	«Заяц, ёлочка, мороз»	С массажным мячом	«Насос»	Под речевое прохождение «Птица на взлете»									
Координация движений конечностей туловища	Ходьба по массажным дорожкам	Бег змейкой в колонне по двое	«Ежик»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседаниями на середине	Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки через роткую скалку	-	«Снежинки», «Барабан»	С массажным мячом	«Насос»	Под речевое прохождение «Птица на взлете»									
Укрепление мышц живота, спины, мышц конечностей	Ходьба с выполнением заданий	Бег с преодолением препятствий	«Ходим в пляхах»	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия, прыганием через ленточку	Прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки через роткую скалку	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, на животе, лазание по шведской стенке	«Ловипка с ленточками»	С гимнастической палкой	«Ежик»	Под музыкальное сопровождение									
Укрепление связочно-мышечного аппарата, формирование правильной вильной	Ходьба с предметом на голове	Бег по кругу, змейкой между предметами	«3 – 13 – 30»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с	Веночек», «Запрещенные движения», «Космонавты», «Барабан»	«Качалочка»	«Журавль»	Под музыкальное сопровождение									

осанки								мешочком на спине						
ЯНВАРЬ														
Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен	Бег по залу с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий	ОРУ со скакалкой	Ходьба по гимнастической скамейке с передвижением мяча из рук в руки над головой	-	Ползание по наклонной доске, лазание с переходом на гимнастической лесенке	«Ловишка с мячом», «Ежик вытянулся»	-	«Повороты головы»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Змейка»				
Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепление свода стопы	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег змейкой, высоко поднимая колени, с преодолением препятствий	«Коршун»	-	Прыжки в высоту с препятствием	-	«Ель, ёлка, ёлочка»	«Качалочка»	«Насос»	Под музыкальное сопровождение «Змейка»				
Развитие координации и быстрой двигательной в крупных мышечных группах	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег по диагонали, змейкой, высоким подниманием колен	ОРУ без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку	Прыжки в высоту	-	«Караси и щука», «Ручейки и озера»	С гимнастической палкой	«Партизаны»	Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде»				
Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стопы, развитие мышц плечевого пояса	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег по диагонали, боковой галоп	«Ловкие ноги»	Бег по гимнастической скамейке (эстафета)	Прыжки с препятствиями	Лазание по гимнастической лесенке, ползание по скамейке	«Кто быстрее» (с флажком, с мячом)	«Дедушка Егор»	«Малый маятник»	Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде»				
ФЕВРАЛЬ														

Укрепление опорно-двигательного аппарата	Ходьба по массажным дорожкам	Бег по доске, по бревну	«Вертолет»	Упражнения на гимнастической скамейке «Старт»	Прыжки через скакалку	Ползание по наклонной доске, переход на гимнастической лесенке	«Борьба за гимнастическую палку»	«Курочки и петушок»	«Перекаты»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
Развитие чувства пространственной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба с выполнением различных заданий	Бег с выполнением различных заданий	ОРУ без предмета	-	Прыжки через короткую (длинную) скакалку	-	«Стой, олень!»	«Барaban»	«Подуем на снежинки»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Ходьба по прямой, с поворотом	Бег мелким и широким шагом	«Поднимаем выше груз»	Ходьба по канату («Мишка косолапый», «Гимнасты идут»)	-	Прыжки на обеих ногах через шнур с продвижением вперед, вправо и влево	«Лиса-плутовка»	«Бабочка»	«Насос»	Под речевое сопровождение «Олени»
Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы	Ходьба в сочетании с другими видами движений	Бег с мячом	ОРУ в движении	Ходьба по ребристой доске	Прыжки в длину с места	-	«Мяч бросай, не теряй»	«Наши ножки»	«Погончики»	Под речевое сопровождение «Олени»

МАРТ

Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Ходьба враспынную, змейкой	Бег с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени	«Катание мяча»	-	Прыжки в длину с разбега	Лазание по шведской стенке разными способами	«Сокол и лиса», «Камешки»	-	«Журавль»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
Формирование	Ходьба в колонне по диагонали	Бег змейкой, по диагонали	«Катание мяча»	Ходьба по рейке гимнастической	Прыжки в длину с	-	«Парашютисты»	«Медведишка»	«Ветер»	Под музыкальное и речевое

வில்லிய ოსანი, უკრეპლენი სვავი საფარათი სტოპ	одному с выполнени- ем подража- тельных движений по сигналу	ლი			стической скамейки прямо, боком	разбегა				сопровождение «Волшебный сон»
Уკრეპლენი სვავი საფარათი სტოპ	Ходьба по массажным дорожкам	Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе, боко- вой галоп	«В лес», «Новые сапожки»	Ходьба по гимнастиче- ской скамей- ке с перехо- дом на гим- настическую стенку и спуск с нее	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки в высоту с места на поверх- ность высо- той 15 см	-	«Ловишка с лен- точками», «Ля- гушата»	«Колобок»	Под музыкаль- ное и речевое сопровождение «Рыбки»
Развитие координа- ции движе- ний, укрепл- ение мышц ног	Ходьба с выполнени- ем различ- ных заданий	Бег с высо- ким подни- манием ко- лен, с захле- стыванием голеней	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Велика- ны и гномы»	Ходьба по канату боком приставным шагом	Прыжки в высоту на мягкое по- крытие (вы- сота 20 – 25 см)	Ползание по гимна- стической скамейке, хват ру- ками раз- ноимен- ным сло- собом	-	«Зайцы и волк», «Угадай, где спрятано»	«Велосипед»	Под речевое со- провождение «Молчок»

АПРЕЛЬ

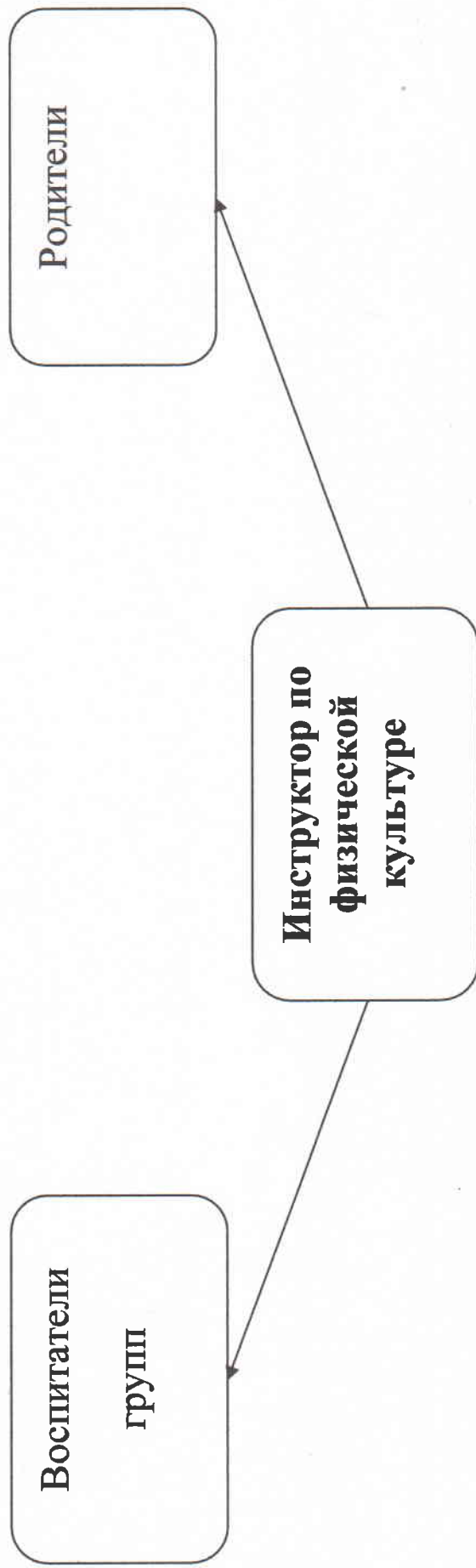
Уკრეპლენი მუშის საფარათი	Ходьба в колонне по одному с выполнени- ем подража- тельных движений по сигналу	Бег змейкой, по диагона- ли	«Катание мяча»	Ходьба по рейке гимна- стической скамейки прямо, боком	Прыжки в длину с места	-	«Буря на море»	«Паровоз»	«Ветер»	-
კოორდინა- ციის საფარათი	Ходьба при- ставным шагом впра- во, влево	Бег змейкой между предметами	«Елочка»	Ходьба по гимнастиче- ской скамей- ке с переша- гиванием через пред- меты, по ве- ревке	Прыжки через пред- меты	Лазание по гимна- стической скамейке, ползание по гимна- стической скамейке	«Ловкие ноги»	«Прогулка»	«Ладопки»	-

Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц	Ходьба по массажным дорожкам	Бег со скалкой	«Дровосек»	Сохранение равновесия на набивном мяче	Прыжки через обруч, длинную скакалку	Лазание по канату	«Прыжки со скалкой»	«Медведишка»	«Кошка»	Под музыкальное сопровождение «Шепот волны»
Укрепление свода стопы, мышц туловища	Ходьба в колонне по двое	Бег по доске, бревну, в чередовании с ходьбой	«Рыбка»	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	Прыжки в длину с разбега, через обруч	Перелезание с пролега пролет	«Ловишка с ленточками»	—	«Подуем на листочки»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»

МАЙ

Мониторинговое исследование дошкольников (тестирование, медицинский контроль)

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса





Педагоги-специалисты:

- Музыкальный руководитель
- Мед.работник

2.4 Взаимодействие педагога с семьями воспитанников

Необходимым условием работы по укреплению и сохранению здоровья детей является работа с родителями. Родители являются активными участниками педагогического процесса: вносят свои предложения и пожелания по оздоровлению детей, делятся собственным опытом, принимают участие на занятиях и в спортивных праздниках, участвуют в конкурсах по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования и др. Немаловажным является участие родителей в работе по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. В ДОО организуются разнообразные формы работы с родителями: индивидуальные беседы и консультации, родительские собрания, открытые просмотры занятий, анкетирование, семинары-практикумы, наглядная информация и т.д.

2.5 Взаимодействие педагога с воспитателями, медицинским и музыкальным работниками

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Он является связующим звеном

между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка).

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На занятии необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Очень важно помнить, что: недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Паспорт физкультурного зала

Гимнастическая скамья (2*17)	4 шт.
Кубики (пластмассовые): 6*6	52 шт.
5*5	22 шт.
4*4	27 шт.
Дуги для подлезания: • 64*52	1 шт.
• 44*44	1 шт.
• 52*50	1 шт.
Конус для эстафет	6 шт.

Обруч:	18 шт. 5 шт. 15 шт.
<ul style="list-style-type: none"> • Большой (диаметр 80 см) • Средний (диаметр 60 см) • Маленький (диаметр 50 см) 	
Бубен	5 шт.
Дорожка ребристая (125*45)	2 шт.
Кегли	50 шт.
Мешочки с песком	30шт
Гимнастическая палка:	
Круглая (длина 80 см)	30 шт.
Плоская (длина 80 см)	10 шт.
Флажки:	
<ul style="list-style-type: none"> • 20*15 • 25*20 	34 шт. 20 шт.
Шнур (длинный)	3 шт.
Мячи:	
<ul style="list-style-type: none"> • Большие (резиновые) • Средние (резиновые) • Набивные (вес 800 г) • Массажные (диаметр 8 см) 	21 шт. 20 шт. 9 шт. 30 шт.
Фитбол с ушками:	2 шт. 1 шт.
<ul style="list-style-type: none"> • Большой (диаметр 50 см) • Средний (диаметр 40 см) 	
Дорожка «Здоровье»	
Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)	
Диск здоровья	

Цветные ленты (60*5)	50 шт.
Гантели (пластмассовые):	24 шт.
• Средние	8 шт.
• Маленькие	2 шт.
Гимнастические маты (100*50)	30 шт.
Кегли	2 шт.
Канат для перетягивания (длина 5, 20 м)	14 шт.
Степ-платформы детские (деревянные)	1 шт.
Длинная скакалка (длина 2,80 м)	38 шт.
Скакалка (длина 2 м)	2 шт.
Наклонная доска к шведской стенке с металлическими зацепами (170*20)	1 шт.
Шведская стенка (2* 52 , расстояние между перекладинами 25 см)	

3.6 Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Список используемой литературы

1. Анисимова, Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [Текст] / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Акулина, Н.В. Конспект занятий в ортопедической группе, по корригированию плоскостопия [Текст] / Н.В. Акулин // Дети и здоровье (материалы науч.-практ. конф. по проблемам дошкольного физического воспитания) / Под общ. ред. А.И. Кравчука и Ю.П. Симакова. - Омск: ОГИФК, 2003.
3. Алиев, М.Н. Формирование правильной осанки [Текст] / М.Н. Алиев // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 2.
4. Брянчина, Е.Б. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу и общего укрепления организма [Текст] / Е.Б. Брянчина // Теория и практика физической культуры - 1996. № 2
5. Вареник, Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты [Текст] / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко – М.: ТЦ Сфера, 2008. – (Здоровый малыш).
6. Воронкова, Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты [Текст] / Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
7. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные движения, сценарии занятий [Текст] / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова – М.: 5 за знания, 2007. – (Развитие креативности дошкольников).
8. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2008.

9. Здорвячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей - М: Просвещение, 2003 г.
11. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. [Текст]/ О.Б. Казина; худож. Е.А. Афоничева, В.Н. Куров. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008.: ил. – (Серия: «Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»).
звании»).
12. Картушина, М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2012. – (Модули программы ДОУ).
13. Ловейко, И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии [Текст]/ И.Д. Ловейко. - Л.: Медицина, 1982.
14. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы [Текст]/ Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
15. Никанорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст]/ Авт.-сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
16. Подольская, Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет [Текст]/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.
17. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2014.

18. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст] / Т.Е. Харченко – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Интернет-ресурсы:

<https://www.maam.ru/detskijisad/diagnostika-i-monitoring-fizkulturno-ozdorovitelnoi-raboty-po-profilaktike-ploskostopija-i-narushenija-osanki.html>

Наглядно-дидактические пособия(плакаты, серия «Мир в картинках» и др.)