

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Основные направления работы
4. Краткая характеристика структуры программы
5. Методика гимнастики при различных видах нарушения осанки
6. Содержание программы
7. Перспективно-тематический план
8. Требования к уровню подготовки воспитанников
9. Способы проверки знаний
10. Список литературы

**Раздел № 1.**

**ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводиться правильно организованному физическому воспитанию.

Все чаще и чаще стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в доме ребенка медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

 Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания.

 Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

**Направленность:** здоровьесберегающая

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности:**

**Адресат программы**

МДОБУ детский сад №14 «Солнышко» для младшего дошкольного возраста (2-4 лет)

Особенности организации образовательного процесса:

За основу было взято пособие Козыревой О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.

Занятия лечебной физкультурой по профилактике плоскостопия проводятся в двух возрастных группах:

**1группа**– дети от 1-2 лет

**2группа –** дети от 2-3 лет

**3 группа**- дети от 3-4 лет

 Курс рассчитан на восемь месяцев.

 Планирование работы и распределение коррекционного материала осуществляется по квартал. Занятия с детьми проводятся два раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий: 10-15 мин.

Курс корригирующих занятий подразделяется на три периода:

 вводный – 1 неделя, (5 занятий)

основной – от 3-4 недель (до 20 занятий)

заключительный – 1 неделя или (до 5 занятий).

Формы организации   занятий:

а) оздоровительно-профилактическое (традиционное)

б) мотивационно - игровые занятия;

**Форма проведения занятия:** очная

 **Тип занятий:** практический.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы.**

 Формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

1. Помочь детям овладеть навыками и умениями чувствовать внутреннее состояние своих органов (межпозвоночный столб)

2. Способствовать    закреплению навыков правильной осанки.

**Развивающие:**

1. Развивать умения детей по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела.

2. Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

**Обучающие:**

1. Учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия.
2. Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название****раздела** | **Месяц** | **Неделя,****номер****занятия** | **Тема** |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Сентябрь****Комплекс****№1 -2** | **1 неделя** занятия 1-5**2 неделя** Занятия 6-10**3 неделя** Занятия 11-15**4 неделя** Занятия 16-20 | Тема №1: «Будем здоровы»Тема №2  «Догони мяч»Тема №3 «Попади мячом в цель»Тема №4 «Докати мяч» |
| **Профилактика** **нарушений плоскостопия  и****свода  стопы**Профилактика  нарушения осанки | **Октябрь****Комплекс****№1-2****Ноябрь****Комплекс****№3-4** | **1 неделя** Занятия1-5**2 неделя** **Занятия** **6-10****3** **неделя** **Занятия** 11 - 15**4неделя**Занятия16 - 20**1 неделя**Занятия№ 1-5**2 неделя**Занятия  6-10**3 неделя**Занятия № 11-15**4 неделя**Занятия № 16 - 20 | Тема №1 «Гуси, гуси –га-га-га»Тема №2 «Ходи правильно»Тема №3 « Гномики – карандаши»Тема №4 «Раскатаем тесто»Тема №5«Выполняй правильно»Тема №6 «Каток»Тема №7« Аист»Тема №8« Великан» |
| Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы | **Декабрь****Комплекс №3-4** | **1 неделя**Занятия№ 1-5**2 неделя**Занятия №6-10**3 неделя**Занятия №11-15**4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №5 «Гуси,гуси –га-га-га»Тема №6«Ходи правильно»Тема №7 « Гномики – карандаши»Тема №8 «Раскатаем тесто» |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Январь****Комплекс****№ 5-6** | **1 неделя**Занятия №1-5**2 неделя**Занятия №6-10**3****неделя**Занятия №11-15**4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №9 «Не расплескав воду»Тема №10« Правильно двигайся»Тема №11 «Отдыхай и расслабляйся»Тема №12 «Держи равновесие» |
| **Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы** | **Февраль****Комплекс****№ 5-6** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №9 «Наши пяточки – устали»Тема №10«Медвежата – поварята»Тема №11 « В лесу»Тема №12 « Барсуки  и лежебока» |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Март****Комплекс****№ 7-8** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №13«Воспитай самосознание»Тема №14«Дышим легко и тихо»Тема №15«Перелезь через овраг»Тема №16 «Любопытные козлята» |
| **Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы** | **Апрель****Комплекс****№ 7-8** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4неделя**Занятия №16-20 | Тема №13 «Веселые медвежата»Тема №14 «Лягушата»Тема №15 « Веселые грибочкиТема № 16 «Приподними и ухвати» |
| **Профилактика****нарушения осанки** | **Май****Комплекс****№ 9-10** | **1 неделя****Занятия № 1-5****2 неделя**Занятия № 6-10**3 неделя****Занятия № 11-15****4 неделя**Занятия №16-20 | Тема №17 «Колобки вперед»Тема №18 «Знакомство с птицами»Тема № 19 «Живой уголок»Тема № 20 «В зоопарке»  «Подведение итогов».Домашнее задание на каникулы.Подведение итога года. |

**Содержание учебного плана**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Примерное****содержание** | **Оборудование** | **Сопутствующие****виды деятельности** |
| Тема №1: «Будем здоровы»Тема №2 «Догони мяч»Тема №3 «Попади мячом в цель»Тема №4 «Докати мяч» | Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке.Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки | Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, фитбольные мячи.гимнастические скамейки, фитбольные мячи.Гимнастические скамейки и гимнастические палки.Гимнастические скамейки и гимнастические палки. | учить детей правильноходить и бегать, соблюдая правильноеположение тела.Следить за прямойспиной ребенка, стоя у стены. |
| Тема №1 «Гуси, гуси –га-га-га»Тема №2 «Ходи правильно»Тема №3 «Гномики – карандаши»Тема №4 «Раскатаем тесто»Тема №5«Выполняй правильно»Тема №6 «Каток»Тема №7«Аист»Тема №8«Великан» | Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат.Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками.Учить детей перекатыванию из исходного положения (лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки. Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. | Гимнастическая скамейка,Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики.Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Резиновые шарики или мячики.Гимнастические коврики.Гимнастические палки.Гимнастическая стенка.Шаблоны с отпечатками стоп.Гимнастическая скамейка.Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики. | Повторять массаж стопыУпражнять в сведении иразведении пяток, количество повторений 5-6 раз.При выполнении, каких– либо упражнений висходном положениисидя, следить за осанкой(голова не проваливаетсяв плечи), лопатки сведены. |
| Тема №5 «Гуси,гуси –га-га-га»Тема №6«Ходи правильно»Тема №7 «Гномики – карандаши»Тема №8 «Раскатаем тесто» | Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.Упражнять в сведении и разведении пяток.Упражнять в сведении и разведении пяток.Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. | Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с пескомКарандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.Резиновые шарики или мячики. | Сохранениеправильногосводастопы привыполненииупражненийв различных и.п.. |
| Тема №9 «Не расплескав воду»Тема №10«Правильно двигайся»Тема №11 «Отдыхай и расслабляйся»Тема №12 «Держи равновесие» | Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанкиНаучить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | . Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.Фитбольные мячи | Повторять упражнения у стенки не более 1 минуты. |
| Тема №9 «Наши пяточки – устали»Тема №10«Медвежата – поварята»Тема №11 «В лесу»Тема №12 «Барсуки и лежебока» | Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.Учиться удерживать равновесие и координацию. Развивать любовь к природе, чувство товарищества.Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться | Гимнастические коврикиГимнастическая стенка, мешочки с песком.Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы).Маты, гимнастические коврики | Сохранениеправильногосводастопы привыполненииупражненийв различных и.п.. |
| Тема №13«Воспитай самосознание»Тема №14«Дышим легко и тихо»Тема №15«Перелезь через овраг»Тема №16 «Любопытные козлята» | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладевать навыком медленного бега.Обучать детей дыхательным упражнениямУчить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой. | Шведская лестница.Мешочки набитые мелкими камушками, набивные мячи весом от 500 до 1кг, игровые мячики весом от 100-200г,  гимнастические скамейкиКоврики, матыГимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч. | Повторятьигровыеупражнения «Великан идругие». |
| Тема №13 «Веселые медвежата»Тема №14 «Лягушата»Тема №15 «Веселые грибочкиТема № 16 «Приподними и ухвати» | Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе.Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке,Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.Закреплять круговые вращения стопы влево –вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих  на полу. | Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибовГимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани. |  |
| Тема №17 «Колобки вперед»Тема №18 «Знакомство с птицами»Тема № 19 «Живой уголок»Тема № 20 «В зоопарке» «Подведение итогов».Домашнее задание на каникулы.Подведение итога года. | Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения  в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте. Раскатаем тесто».Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка.Игра малой подвижности: «Кто дольше».оценить осанку у каждого занимающегосяПроверить усвоенный материал у ребят.Диагностика на конец учебного года. Рассчитать по диаграмме уровень ФР. | Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. | оценить осанку у каждого занимающегосяиграть в малоподвижную игру «Часовые и разведчики» |

**1.4 Планируемые результаты**

В результате  профилактики  нарушений  воспитанники, должны достигнуть  к концу учебного года, следующего уровня развития  по адаптивной физической культуре:

**Знать и иметь представление:**

* Иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ.
* Знать  исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение.
* Правила личной гигиены. При нарушении плоскостопии  на занятиях лечебной гимнастикой дети занимаются  босиком.
* Иметь представление о Фитбол – гимнастике на начальных этапах подготовки.
* Правильно принимать и удерживать правильную осанку у стены.
* Знать  правильную  рабочую позу при письме и чтении сидя.
* Правильно стоять у гимнастической стенки.
* Выполнять  упражнения на   расслабление.
* Выполнять некоторые упражнения,  в разных исходных положениях и спортивным инвентарем.
* Выполнять под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
* Иметь   представление, о  необходимости   в  специальных коррекционных   упражнениях.
* Ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Уметь выполнять 1 -3 упражнения на перестроение.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. **Материально-техническое обеспечение:**

Шведская лестница.

Мешочки набитые мелкими камушками,

набивные мячи весом от 500 до 1кг,

игровые мячики весом от 100-200г,

гимнастические скамейки,

фитбольные мячи.

Карандаши,

гимнастические обручи,

Резиновые шарики или мячики.

Гимнастические коврики.

гимнастические палки; и прочее спортивное оборудование.

2**) Методическое обеспечение:**

- методические рекомендации;

- картотека игр и упражнений для работы взрослых с детьми

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вопросы  диагностики** | **Методика  диагностирования** | **Характеристика  умений:** |
| 1. | **Мышечная сила кисти** | **Цель:**измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.\*\*\*\*\*\*\*\*\*Перед  обследованием необходимо познакомить детей с прибором  динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять « сетку картошки» - сильно сжать прибор.Делается по две попытки каждой рукой,   между попытками даются  1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг. | **Мальчики:****правая рука -**2,3 – 6,9**левая** **рука -**1,8 – 5,8**Девочки:****правая рука -**1,5 – 3, 0**левая** **рука -**1,1 – 3,3 |
| 2. | **Силовая выносливость мышц.** | **Цель:**Оценить силовую выносливость мышц шеи.**\*\*\*\*\*\*\*\***Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).**Цель:** Оценить силовую выносливость мышц  живота.\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища.   Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45\* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть  от себя.**Цель:**Оценить силовую выносливость мышц  спины.**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах). | **Шея**35 секунд**Живот**30 секунд**Спина**35 секундМальчики: 3,3 – 5,1Девочки: 5,2 – 8,1Мальчики и девочки:16 – 60Мальчики и девочки:12-30 |
| 3. | **Проверка координации****- справа;****- слева.** | **Цель:**выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.                       \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** |  **Содержание деятельности** |  |  |
| 1. Профилактиканарушения осанки | Занятия  начинаются  с краткой  вводной  беседы, направленной  на  мотивирование  деятельности, осознанного  отношения  к  здоровью  и  формирование ЗОЖ.  Детей обучают  правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены,  приучают  правильно выполнять  различные корригирующие  упражнения.  Прорабатывается положение плечевого пояса и рук.   Проводится работа  на вырабатывание правильной осанки  из  различных  положений  и  различных  движений  рук.    Развивается  мышечно-суставное чувство  при  выключении  зрительного  контроля над осанкой. Проводится работа над  самовытяжением.  В разных возрастных категориях проводиться   контроль   за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников.На каждом занятии  проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке - ( бревне),приемы оказания первой помощи при  ушибах.На каждом этапе подготовки определяются уровни индивидуального физического развитияфункциональное состояние организма и физическую работоспособность при нарушении осанкисоблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики: на начало недели нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного цикла плавно снижается.Дозирование  физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от  разных возрастных категорий воспитанников  :**а) младший дошкольный возраст**– подготовительная часть занятия длится   2 минуты, основная часть занятия – 11  минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. |
| 2. Профилактика  нарушений плоскостопия  и  свода  стопы | Занятия  начинаются  с краткой  вводной  беседы, направленной  на  мотивирование  деятельности,  осознанного  отношения  к  здоровью  и  формирование ЗОЖ.  Детей обучают  правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются  положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается  правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваться применять ортопедическую обувь в повседневной жизни каждого ребенка.Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется  мышечно-связочный аппарат стопы.На занятиях КГ дается возможность получать профилактический эффект при различных нарушениях ВУС и ВРС.* постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики плоскостопия: на начало недели
* нагрузка постепенно нарастает, затем к середине недели выходит на определенный уровень и к концу недельного
* цикла плавно снижается.
* Детям противопоказано с нарушением плоскостопия ходить на внутренней стороне стопы.
* дозирование  физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от
* разных возрастных категорий воспитанников:

**а)**  **младший дошкольный возраст** – подготовительная часть занятия длится   2 минуты, основная часть занятия – 11  минут , заключительная – 2 минуты. При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности. |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимова В.В. – Предупреждение нарушений осанки у детей. – М.,1959.

2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. – Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения\ - Волгоград: Учитель, 2009.

3. Бармин Г.В. – Методика формирования правильной осанки детей 4-5- летнего возраста \\  Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно – методической конференции. – Волгоград, 1994.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. –М., ТЦ Сфера, 2009.

5. Волков М.В. – Проблемы оздоровления детей с заболеваниями опорно – двигательного аппарата \\ Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста в СССР. – М., 1978.

6. Икова В.В. – Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. – Л., 1963.

7. О.В. Козырева . –Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М., Просвещение, 2003.

8. Е.И. Подольская – Необычные физкультурные занятия для дошкольников.               Волгоград: Учитель, 2010.

9. Е.И. Подольская -  Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет – Волгоград:     Учитель, 2010.

10. Интернет – ресурсы.