

Принято
на Педагогическом совете
МБДОУ Заглядинский детский сад
от «11» августа 2023 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Заглядинский детский сад
Кабанова Р.М.
11 августа 2023г.



**Часть программы, формируемая участниками
образовательных отношений
«Неболейка»**

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Заглядинский детский сад» Асекеевского района Оренбургской области.

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Заглядинский детский сад»
Асекеевского района
Оренбургской области
Принимается, поощряется и

Заглядино 2023

Содержание

I.	Целевой раздел части формируемой участниками образовательных отношений	3
1.1.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	3
1.1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.2.	Цели и задачи реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»	4
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию парциальной образовательной Программы «Неболейка»	5
1.1.4.	Характеристика значимых физиологических особенностей развития детей от 3 до 7 лет	5
1.1.5.	Планируемые результаты освоения парциальной образовательной Программы «Неболейка»	7
II.	Содержательный раздел части формируемой участниками образовательных отношений	7
2.1.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений	7
2.1.1.	Описание образовательной деятельности по реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»	7
2.1.2.	Диагностика (мониторинг) динамики развития детей	7
2.1.3.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»	8
2.1.4.	Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий	9
2.1.5.	Способы и направления поддержки детской инициативы	9
2.1.6.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	10
III.	Организационный раздел части формируемой участниками образовательных отношений	10
3.1.	Часть Программы, формируемая участниками образовательных Отношений	10
3.1.1.	Описание условий реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»	10
3.1.2.	Материально-техническое обеспечение Программы	10
3.1.3.	Годовой календарный учебный график	10
3.1.4.	Перспективное тематическое планирование	11
3.1.5.	Перспективный план по работе с родителями	21
IV.	Краткая презентация Программы	22

I. Целевой раздел части формируемой участниками образовательных отношений

1.1. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

1.1.1. Пояснительная записка.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, сохранение и укрепление их психического и физического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов.

Здоровье ребенка – важный показатель успеха. Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ, которые разовьют у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего развития личности. Роль педагога дошкольного образования состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностного отношения к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождения дошкольника в культуру здоровья. Программа «Неболейка» направлена на решение вопросов оздоровления детей в комплексе: с участием всех участников образовательного процесса.

Парциальная общеобразовательная программа «Неболейка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155 (далее ФГОС ДО).

- Конституция Российской Федерации и Конвенция ООН о правах ребенка;

- Сан.ПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (уст. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26)

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Актуальность

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте 3-7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и

возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно-поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие – это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст – это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие и все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию резервов мощности и прочности организма, которые в свою очередь и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

1.1.2. Цели и задачи реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

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

Развивающие задачи программы:

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

Воспитательные задачи программы;

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

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию парциальной образовательной Программы «Неболейка»

Программа	Принципы и подходы
«Неболейка»	<p>В основу формирования программы «Неболейка» заложены следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none">- принцип развивающего образования – обогащение (амплификация) детского развития;- принцип научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;- принцип полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников;- принцип системности и непрерывности:<ol style="list-style-type: none">1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства,2) наличие единых линий развития и воспитания для детей в ДООУ,- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей;- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса - использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

1.1.4. Характеристика значимых физиологических особенностей развития детей от 3 до 7 лет

У ребенка 3-7 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 к первоначальному. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении.

После года отмечается прибавка на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении 32-34 см. В течение 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5-3 см в месяц. Затем прирост её 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 также 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 её 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 претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70 г (у 3-4 летних детей) до 92г (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.

1.1.5. Планируемые результаты освоения парциальной образовательной Программы «Неболейка»

1. Знать о пользе режима дня и влияния его на организм.
2. Знать о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни.
3. Самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться).

К показателям эффективности освоения программы относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

II. Содержательный раздел части формируемой участниками образовательных отношений

2.1. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.1.1. Описание образовательной деятельности по парциальной образовательной Программе

Образовательная деятельность по парциальной образовательной Программе строится в соответствии с доминирующим направлением развития, определенным для каждой из них.

Цель, задачи и конкретное содержание образовательной деятельности определяются целями и задачами соответствующей парциальной образовательной Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и реализуются в течение всего времени пребывания детей в учреждении через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов, а также в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации парциальной образовательной Программы.

2.1.2. Диагностика (мониторинг) динамики развития детей

Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, анкета (см. Приложение №1)

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) – оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- упрощенная плантография по методу В.А. Ярлова-Яранцева – один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия.

Плантография – методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния. Для получения используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная

ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму. Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке (см. Приложение рис.1). Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопы - плоская.

2.1.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации парциальной образовательной Программы «Неболейка»

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

Формы работы	Способы	Средства
Индивидуальная Подгрупповая Групповая Совместная игра со	Рассматривание Наблюдение Исследовательская деятельность Развивающая игра	Предметы физической культуры Натуральные объекты Игровые пособия Альбомы

сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми Самостоятельная деятельность	Проблемная ситуация	Дидактический материал Игровые пособия ТСО
--	---------------------	--

2.1.4. Правила подбора оздоровительных и коррекционных упражнений при проведении занятий:

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

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

1. включение упражнений связанных с перегибанием в шейном отделе позвоночника в передне – заднем направлении;

2. выполнение упражнений на развитие гибкости должно совершаться за счет медленных и плавных потягиваний;

3. необходимо избегать резких сгибаний и разгибаний в суставах верхних и нижних конечностей;

4. упражнения для туловища, связанные с наклонами, должны выполняться с соблюдением фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскости;

5. для исключения гипоксии мозга следует избегать исходных положений, в которых возможна задержка дыхания и натуживание – это в первую очередь касается упражнения на развитие силы. Примером выполнения перечисленных правил могут служить наклоны головы в стороны: медленные наклоны головой в правую \левую сторону. Задержаться в этом положении на 30 сек.(от 3-5 глубоких дыхательных движений).

2.1.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

Парциальная образовательная программа «Неболейка» направлена на развитие инициативы здорового образа жизни, через организацию двигательной активности детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Развивающая предметно - пространственная среда ДОО оказывает прямое и косвенное влияние на развитие детской инициативы. Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в нашем дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

2.1.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Основными формами взаимодействия с семьями в процессе реализации парциальных образовательных Программ являются:

- информирование родителей о ходе образовательного процесса: индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, создание памяток, ежемесячное размещение консультаций, рекомендаций, памяток для родителей на сайте ДООУ;
- совместная деятельность: привлечение родителей к участию в выставках, конкурсах, к сбору информационного и наглядного материала.

III. Организационный раздел части формируемой участниками образовательных отношений

3.1. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

3.1.1. Описание условий реализации парциальной образовательной программы «Неболейка»

Кадровые, финансовые и материально-технические условия МБДОУ Заглядинский детский сад, в полной мере позволяют осуществлять образовательную деятельность по парциальной образовательной программе «Неболейка». Описание условий представлено в организационном разделе образовательной программы МБДОУ Заглядинский детский сад.

Для построения грамотной работы воспитателями учреждения используются групповые помещения и физкультурный зал.

3.1.2. Материально-техническое обеспечение Программы

	Инвентарь и оборудование
Для ходьбы, бега, равновесия	Куб деревянный, обруч большой, шнур длинный, коврик массажный
Для прыжков	обруч малый, шнур короткий, мат гимнастический
Для катания, бросания и ловли мяча	кегли, мяч резиновый
Для общеразвивающих упражнений	гимнастическая скамейка, лента цветная, мяч массажный, палка гимнастическая, обручи, гантели, флажок.
Для профилактики и коррекции плоскостопия	ящик с камешками, дорожка массажная, мелкие предметы, палочки разных диаметров, платочки
Для музыкального сопровождения	Магнитофон, бубен, колокольчики .

3.1.3. Годовой календарный учебный график.

Тема	Общее количество часов	В том числе из них	
		теоретические	практические
1. Ходьба, бег	4		4
2. Оздоровительная физкультура	10	2	8
3. Равновесие	4		4
4. Ползание, подлезание, пролезание, Лазание	4		4
5. Прыжки, метание, катание, бросание,	4		4

прокатывание.			
6. Игры	5		8
7. Диагностика		2	
Всего:	36	4	32

3.1.4. Перспективное тематическое планирование

	период	Задачи периода	Кол-во часов
	сентябрь	Диагностика	4
Подготовительный период	Октябрь-ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание сознательного отношения к знаниям 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям 4. Общее укрепление мышечно-связочного аппарата 5. Развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание-разгибание пальцев ног) 6. Создание правильного представления о нормальной постановке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе 7. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. Обучение массажу стоп мячами-массажерами 	8
Основной период	Декабрь-февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника 3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, мячи, обручи, мячи-массажеры) 4. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы 5. Развитие силы стопы (упражнения выполняются в исходном положении стоя, добавляется ходьба на носках, на наружном своде стопы) 	12

Заключительный период	Март-май	<ol style="list-style-type: none"> 1. укрепление мышц ног и верхнего плечевого пояса с применением массажеров, с использованием упражнений: покачивание на носках, ходьба на носках на месте, ходьба с высоким подниманием колена, бег на месте на носках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по амортизирующему покрытию (матах). 2. развитие общей и силовой выносливости 3. формирование навыка рациональной техники ходьбы, бега и прыжков 4. закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки 	12
	всего		36

Тематическое планирование по месяцам:

месяц	неделя	мотивация	ходьба	бег	оздоровительная физкультура	равновесие	ползание, подлезание, пролезание, лазанье	прыжки, метание, катание, бросание, прокатывание	игры
сентябрь		Диагностика							
октябрь	1 неделя	Кружок открывает сундучок	Обычная; со сменой направления движения; по камешка	Легкий бег по кругу; по ограниченной плоскости(по дорожке)	Упражнение в положении сидя; релаксация.	Ходьба по шнуру; качание на мяче, с сохранением правильной осанки.	Ползание по скамейке на четвереньках (по медвежьей)	Прыжки по узкой дорожке на двух ногах	«Бездомный заяц»
октябрь	2 неделя	«Путешествие в страну «Неболейка»	Шеренгой с одной стороны площадки на другую, с высоким подниманием колен	Бег обычный, с захлестом, врассыпную, с нахождением места в колонне	Упражнение в положении стоя, захват и подъем с пола мелких предметов	Ходьба по наклонной доске	Перелезание через гимнастическую скамейку	Прыжки через косички	«Догони»
октябрь	3 неделя	«Стройная спина»	С разным положением рук; приставным шагом	Бег обычный; врассыпную	Упражнения без предметов в положении лежа	Ходьба с мешочком на голове	Подлезание под шнур на четвереньках	Катание мяча друг другу	«Котята и щенята»
октябрь	4 неделя	«Держи осанку»	С разным положением рук; приставным	Бег по кругу со сменой направления движения	Упражнения с мячом «Ласковая кошечка»,	Ходьба по наклонной поверхности вверх и	Пролезание в обруч	Прыжки из обруча в обруч	«Самолетик-самолет», «Ловкие

			шагом.		«Кошечка злится»	спуск вниз			ноги»
ноябрь	1 не де ля	«Зачем ножки малышам?»	Обычная змейкой; с разным положением рук	Бег друг за другом: «полезный бег» (широким шагом)	Упражнения без предметов	Ходьба по ребристой доске, между кубиками	Пролезание в туннель на четвереньках	Прокатывание мяча вперед и бег за ним	«Ловишки с ленточками»
ноябрь	2 не де ля	«Пусть будут здоровы наши ножки»	Обычная; с высоким подниманием колен; скрестным шагом; ходьба по камешкам	Врассыпную; бег обычный	Упражнения сидя на стуле «Правила гигиены ног»; массаж ног	Ходьба по наклонной плоскости	Пролезание в обручи с одной стороны на другую	Прокатывание мяча по дорожке	«Кто быстрее»
ноябрь	3 не де ля	«Мы не маленькие ребята, а веселые котята»	Обычная; с перешагиванием через кубики; по ребристой доске, руки в стороны; врассыпную	Легкий бег на носочках	Упражнение без предметов	Ходьба на четвереньках, подталкивая перед собой мяч головой	Лазанье по гимнастической лестнице, не пропуская реек	Прыжки через веревку	«Зайцы в огороде»
ноябрь	4 не де ля	«Веселые туристы»	Обычная; по дорожке; по канату	Бег друг за другом	Упражнение без предметов; приемы самомассажа	Ходьба по ограниченной поверхности с мешочком на голове	Ползание по скамейке на четвереньках по-медвежьи	Метание «шишек» в даль	«Найди себе пару»

декабрь	1 неделя	«Зима пришла»	На носках; на пятках; с высоким подниманием колена	Бег в среднем темпе	Комплекс «Зимняя зарядка»	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на животе по гимнастической скамейке	Прыжки через 4-5 кубиков. «Поймай снежок» бросание мяча вверх и его ловля	«В гости к Мишке»
декабрь	2 неделя	«Мы малыши – крепыши»	По корригирующим дорожкам; гусиным шагом; на носках; на пятках	Бег в колонне по одному	Упражнения с гантелями. Захват и переключивание пальцами карандашей	Ходьба по скамейке	Пролезание в обруч	Прыжки с разбега через планку	«Мы веселые ребята»
декабрь	3 неделя	«Идем за елочкой лесной»	На носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием бедра; семенящим шагом	Легкий бег	Упражнение со снежинками	Ходьба на носках, с перешагиванием через предметы, по камешкам	Пролезание под дугами	Метание «снежков» в горизонтальную цель	«Вдоль по улице метелица метет», «Заморожу»
декабрь	4 неделя	«В лес на новогоднюю елку» итоговое	Обычная; широким шагом; на носках.	Легкий бег	Упражнение без предметов	Ходьба с высоким подниманием колен	Подлезание под веревку	Прокатывание головой мяча вперед.	«Стройная елочка», «Чем украшена елка?»

январь	1 недел я	«А на улице зима»	Обычная; широким шагом; на носок; с высоким подниманием бедра «через сугробы»	Обычный бег	Упражнение без предметов	Ходьба по намеченной линии с приставление м пятки к носку	«Катаемся на саночках»- ползание на животе по гимнастическо й скамейке	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижение м вперед. Катание круглого предмета	«Пятнашк и снежками »
январь	2 недел я	«Льдинки ветер и мороз»	Обычная; на носок; в приседе; с перешагивани ем через кубики; с кольцом на голове	Бег врассыпну ю	Упражнение с ленточками	Ходьба по гимнастическо й скамейке с перешагивани ем через кубики	Ползание под гимнастически ми палками, положенными на кубы	Перебрасыван ие мяча от груди через веревку	«Пингвин ы на льдине»
январь	3 недел я	«В лесу»	С высоким подниманием колен; след в след; на пятках	Обычный бег, врассыпну ю	Упражнение без предметов, захватывание и бросание мелких предметов стопами ног	Ходьба по следовой дорожке	«Медвежата катаются»- ползание на животе по гимнастическо й скамейке	«Белки шишками играли»- метание «шишек» вдаль	«Зайка»
январь	4 недел я	«Дикие звери»	Широкий и мелким шагом; на наружных краях стопы; на носках; по ребристой доске	Бег змейкой, обычный бег	Упражнения с различными предметами	Ходьба по канату приставным шагом	Лазание по гимнастическо й лестнице не пропуская реек	Спрыгивание с предметов высотой 20- 30 см	«Хитрая лиса»

февраль	1 неделя	«Паровоз наш едет быстро»	Друг за другом; на носках; с изменением направления движения; змейкой	Обычный бег; с захлестом	Упражнение с гимнастической палкой	Ходьба по канату прямо и боком	Пролезание в обруч	Прыжки через канат справа и слева на двух ногах	«Найди своё депо», «Надуй шарик»
февраль	2 неделя	«Морское царство»	Ходьба на месте; по ребристой поверхности; по камешкам; по массирующим коврикам	Бег по кругу; с высоким подниманием колен	Упражнение без предметов	Ходьба и спуск по наклонной доске	Пролезание в трюм (обруч)	Бросание и ловля мяча	«Моряки и акула», «Буря в стакане»
февраль	3 неделя	«Остров здоровья»	На носках; на пятках; по дорожкам здоровья; с восстановлением дыхания	Бег по кругу; приставным шагом	Упражнение с мячом; релаксация «Ровная спина»	Ходьба через пенёчки с высоким подниманием колен (высота 10 см)	Ползание попластунски	Прокатывание мяча «Прокати и догони»	«Прямые спинки»
февраль	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	Обычная; по следам; на носках; на пятках	Бег в колонне по одному змейкой; враспыну	Упражнение с мячом; массаж стоп «Поиграем ножками»	Ходьба по следам с сохранением правильной осанки	Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу	Бросание и ловля мяча	«Веселый мяч»
март	1 неделя	«Волшебные игрушки»	Ходьба обычная со сменой направления	Легкий бег; бег приставным шагом	Упражнения с погремушкой	Ходьба приставным шагом по нижней	Ползание по наклонной доске	Прыжки из обруча в обруч	«Соберем погремушки в оркестр»

			я движения; на носках; на пятках			планке гимнастическ ой стенки			
март	2 недел я	«Дружные ребята»	Обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	Легкий бег; бег приставны м шагом	Упражнения с веревкой; релаксация «Осанка»	Ходьба боком приставным шагом по шнуру	Ползание на животе по гимнастическ ой скамейке	Перебрасыван ие мяча через веревку двумя руками от груди	«Веселые ребята»
март	3 недел я	«Озорные медвежата»	Обычная; на внешней стороне стопы; с высоким поднимание м ног	Легкий бег друг за другом	Упражнения с гимнастичес кой палкой, оздоровител ьный массаж	Ходьба по ребристой доске	Подлезание под дугу	Катание мяча по прямой линии	«Медведь»
март	4 недел я	«Быть здоровыми хотим» (итоговое)	Обычная; приставным шагом в сторону; вперед; назад; на носках; на пятках	Бег в разных направлени ях с ловлей и увертывани ем	Упражнение с обручем	Ходьба по комбинирован ной дорожке	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Прыжки вверх с места, с доставанием предмета. Бросание и ловля мяча	«Мышеловка »
апрел ь	1 недел я	«В космос полететь готовы? Значит, будем все здоровы!»	На носках; на пятках; на месте	Врассыпну ю; легкий бег вокруг макета	Упражнения с гантелями	Ходьба с внезапной остановкой	Пролезание в обруч на четвереньках	Прыжки из обруча в обруч	«Космонавт ы»

апрел ь	2 недел я	«Весеннее солнышко»	На носках; на пятках; на наружной стороне стопы; с хлопками	Бег обычный; змейкой	Упражнения с длинными лентами	Ходьба с мячом по гимнастическ ой доске	Влезание на наклонную лестенку	Бросание мешочка через веревку	«Ловишка, бери ленту», «Найди и промолчи»
апрел ь	3 недел я	«Учимся быть здоровыми и красивыми»	Ходьба обычная; с разным положением рук; змейкой	Бег с одной стороны площадки на другую	Упражнения без предметов танцевальн ые движения	Ходьба по кирпичикам	Влезание на наклонную лестенку	Ловля мяча брошенного воспитателем	«Кошка и котят»
апрел ь	4 недел я	«Веселый зоопарк»	Обычная; на внешней стороне стопы	Легкий бег широким шагом	Упражнения без предметов; мимическая гимнастика «Зверята»	Ходьба по кругу со сменой направления движения	Подлезание под дугу	Подпрыгиван ие в высоту с доставанием предмета	«У медведя во бору»
май	1 недел я	«Новые приключени я Буратино»	На носках; на пятках; с разным положением рук; с ускорением и замедление м	Боковой галоп; бег спиной вперед; обычный	Упражнения с флажками	Ходьба приставным шагом по веревке	Ползание по гимнастическ ой скамейке (на ладонях и коленях)	Метание мешочков в круг	«Догони, убеги»
май	2 неделя	«Цветочное царство»	С высоким поднимание м колен; приставным шагом; в полуприсяд е; на	Обычный бег; врассыпную	Упражнения с разными предметами; релаксация	Ходьба по массажным дорожкам	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание мячей из-за головы	«Стрекоза»

			наружных сводах стоп; на носках						
май	3 недели	«Со спортом дружить – здоровым быть!»	С мешочком на голове	Бег друг за другом	Упражнения с мячом	Ходьба по наклонной доске	Подлезание под дуги	Прыжки вверх с зажатым мячом между коленями	«Кошка и мышата»
май	4 недели	«Расшумелась детвора» (итоговое)	Обычная; на наружных сводах стоп; на носках; на пятках	обычный	Упражнения с мешочком	Проведение плантографии			«Через кочки и пенёчки»

3.1.5. Перспективный план по работе с родителями

№	Мероприятие	Форма проведения	Ответственный
1	2	3	4
Сентябрь			
1	Родительское собрание Тема: «Плоскостопие»	Групповое родительское собрание Консультация	Воспитатели
2	«Пропаганда здорового образа жизни в семье»	Консультация	Воспитатели
Октябрь			
1	«Какую обувь покупать детям»	Папка – раскладушка, памятка	Воспитатели
Ноябрь			
1	«Как закалять ребёнка»	Памятка	Воспитатели
1	2	3	4
Декабрь			
1	«Большое внимание осанке»	Консультация	Воспитатели
2	«Игры на формирование правильной осанки»	Памятка	Воспитатели
Январь			
1	«Чистота – залог здоровья»	Рисунок	Воспитатели, дети
2	«Грипп не пройдет!!!»	Папка – раскладушка	Воспитатели
Февраль			
1	«Режим дня»	Папка – раскладушка	Воспитатели
Март			
1	«Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»	Папка – раскладушка	Воспитатели
1	2	3	4
Апрель			
3	«Апрель, апрель, на дворе звенит капель» Укрепление и сохранение здоровья дошкольников.	Рисунок	Воспитатели
Май			
1	Итоговое родительское собрание «НЕ зная броду, не суйся в воду»	Викторина с родителями	Воспитатель

IV. Краткая презентация

В части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, представлена парциальная образовательная программа «Неболейка», которая реализуется с 3х до 7 лет.

Парциальная программа разработана авторским коллективом учреждения самостоятельно и направлена на расширение содержания отдельных образовательных областей обязательной части Программы:

- программа «Неболейка» дополняет содержание образовательной области «Физическое развитие».

Парциальная программа реализуется через совместную деятельность взрослых и детей, самостоятельную деятельность и при проведении режимных моментов.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

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

Основные задачи программы:

Оздоровительные задачи:

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

Развивающие задачи программы:

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

Воспитательные задачи программы;

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

Список литературы

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
2. « Этические беседы с детьми 4-7 лет»./ Под общей редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой: Нравственное воспитание в детском саду. Пособие для педагогов и методистов. — М.: Мозаика-Синтез,2017
3. Как сформировать правильную осанку у ребенка Потапчук А.А. СП. б: Речь;М.: Сфера,2009
4. Лечебная физкультура для дошкольников авт.сост. Козырева О,В.изд. М.:просвещение,2005
5. Лечебная физкультура и массаж методика оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой.2-е изд.; испр. и доп.-М.:АРКТИ ,2007
6. Тарасова Т.А. контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ-М.: ТЦСфера,2007
7. Здоровячек. Система оздоровления дошкольников авт. сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко.- Воронеж, 2007.