

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 140»

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2021



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 140»  
Жихарева Ю.Н.  
Приказ № 02-03/262 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Красивая спинка»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года  
Направленность: физкультурно-оздоровительная

Автор-составитель:  
Никольская Ю.Н. – инструктор по физической культуре

Ярославль, 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Красивая спинка»**

<b>I.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель. Основные задачи программы	5
1.3.	Отличительные особенности программы. Принципы и подходы к реализации программы	5
1.4.	Категория обучающихся	5
1.5.	Продолжительность обучения	6
1.6.	Ожидаемые результаты освоения программы	6
<b>II.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.1.	Структура занятий	9
2.2.	Принципы проведения занятий	9
2.3.	Учебный план	10
2.4.	Календарно-тематический график	11
2.5.	Содержание образовательной программы	12
<b>III.</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.1.	Условия реализации программы	18
3.2.	Методическое обеспечение программы. (Используемые технологии, формы, методы, приемы)	18
3.3.	Материально-технические условия реализации программы	18
<b>IV.</b>	<b>Список литературы</b>	23
<b>V.</b>	<b>Приложение</b>	25

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Красивая спинка» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013.

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155) (с изменениями и дополнениями).

- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

Обоснование необходимости разработки и внедрения данной программы.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья. Общество традиционно стремится к тому, чтобы 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. По данным опубликованным в «Докладе о состоянии здоровья детей в Российской Федерации» (по итогам Всероссийской диспансеризации 2002 г.), на сайте фонда «Здоровая Россия» - 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все 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 (что является особенностью контингента детей с ТНР и ЗПР).

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, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей.

Дошкольный возраст – это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

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 отводится системно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его

сердце, легкие, все внутренние органы. 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 традиционных форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Ключевой М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада»; Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»; Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания»; «Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях» – учебно-методическое пособие, Министерство Здравоохранения Российской Федерации, ЯГМА.

Гармоничное физическое развитие наших выпускников является первостепенной задачей. Но, несмотря на организованную систему физкультурно-оздоровительной работы и оснащенную развивающую предметно-пространственную среду патология опорно-двигательного аппарата занимает второе место в статистических отчетах учреждения. Это связано с рядом причин, одна из которых – низкий уровень здоровья поступающих вновь детей, еще одна – длительность формирования двигательных навыков детей коррекционных групп.

Понятно, что предупредить нарушение осанки значительно легче, чем лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по профилактике нарушений осанки и плоскостопия с дошкольниками, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Программа «Красивая спинка» 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.

Применяемые в корригирующей 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 осуществляют профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

### **Направленность программы**

Физкультурно-оздоровительная программа «Красивая спинка» направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста средствами физического воспитания.

В программе раскрывается структура занятий, принципы проведения занятий, учебно-тематический план, планирование учебного материала, распределение двигательной деятельности занимающихся, контрольные упражнения и нормативы для оценки опорно-двигательного аппарата дошкольников.

**1.2 Цель:** Создание условий в ДОО для формирования у детей правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

**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.

**Образовательные задачи:**

- обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

**Развивающие задачи программы:**

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- совершенствовать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- способствовать формированию правильной осанки;
- формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и деятельности, связанной с физическим развитием и укреплением здоровья с детства.

**Воспитательные задачи программы:**

- формировать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**1.3 Отличительные особенности программы. Принципы и подходы к реализации программы**

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящего оборудования.
- Умения и навыки детей, представления о правильной осанке, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**1.4 Категория обучающихся**

Программа рассчитана на два года обучения детей с ТНР и ЗПР. В каждой группе (5-6 лет, 6 – 7 лет) 8-10 человек. Ребенок, начинающий посещать занятия впервые, зачисляется в группу первого года обучения.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей физического и двигательного развития ребенка. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Характерными особенностями этого возраста является развитие верхних частей тела, плечевого пояса и слабость костно-мышечного аппарата. По

сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – все это обуславливает частые падения ребенка. Рост детей находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Ребенок затрудняется сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Для дошкольников полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Значительная часть мышечной силы у детей дошкольного возраста затрачивается на поддержание равновесия. Внимание детей неустойчиво, они легко отвлекаются, быстро утомляются от однообразных движений и при длительном сохранении одной позы. Кора головного мозга ребенка, несмотря на большие темпы развития, еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно-рефлекторные связи создаются легко, но непрочно. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно. Однако в этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд и подчиняться заданному темпу (в основном среднему).

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей и, наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения – бег, лазание, прыжки – стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

### ***1.5 Продолжительность обучения***

Занятия проводятся с октября по май под руководством инструктора по физической культуре. Программа рассчитана на два учебных года, одно занятие в неделю. Длительность каждого занятия – 1 час академического времени (один академический час для дошкольников 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут, в соответствии с требованиями СанПиН). Общее количество часов одного года – 32 часа, двух лет – 64 часа.

### ***1.6 Ожидаемые результаты освоения программы***

К показателям эффективности можно отнести:

- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей
- умение детьми фиксировать правильное положение тела в пространстве
- овладение детьми навыком правильной походки

- развитие физических качеств и двигательных способностей детей;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

**Первичная диагностика детей.** Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе. На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- желание родителей связанное с оздоровлением детей;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются:

- боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме;
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует).

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

Определяются нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата. Для этого в начале и конце учебного года проводится визуальный внешний осмотр ребенка и стопы.

**Плантография** – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния. Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 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 градусам). 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. 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 свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у

воспитателя по физической культуре.

**Выявление нарушений осанки** требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен впереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1-2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в **тестовую карту** для выявления нарушений осанки (Приложение 1). С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям: отрицательные ответы на все вопросы – нормальная осанка; положительные ответы на один или несколько вопросов включительно – незначительные нарушения осанки; положительные ответы на большинство вопросов – выраженные нарушения осанки, дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду.



## II. Содержательный раздел

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание сложности упражнений. Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем разучить и закрепить приобретенные двигательные навыки. Подбирается материал в соответствии с темой занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

### 2.1 Структура занятий

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 4-5 минут, включает различные виды ходьбы, упражнений на внимание и имеет собственные задачи.

Задачи биологического аспекта – подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта – формировать у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, подготовительные и подводящие упражнения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других – меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: обще-развивающие упражнения, разновидности передвижений, подготовительные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры.

**Основная часть** занятия занимает 16-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Укреплять мышечный корсет, совершенствовать координацию движений детей как необходимое условие для формирования правильного положения тела.

2. Дать детям представления о правильной осанке и походке человека.

3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки

4. Совершенствовать двигательные навыки у детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используются специальные корригирующие упражнения и подвижные игры для профилактики осанки и плоскостопия.

**Заключительная часть** занимает 5 минут. Основными ее задачами являются: релаксация, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения: ходьба, упражнения на расслабление; игры на внимание; спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением; упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

### 2.2 Принципы проведения занятий:

1. Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных умениях и навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход. Учет индивидуальных особенностей, способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера в конце занятия.

8. Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям, акцент на рекомендациях.

9. Принцип формально-эвристического единства. В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года с октября по май. Продолжительность одного занятия 30 минут что составляет 1 академический час. Всего занятий 32. Всего часов 32 – 1 год.

### 2.3 Учебный план - первый год обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практик
1.	«Что такое осанка»	4	0,5	3,5
2.	«Подтянись, улыбнись!»	4	0,5	3,5
3.	«Королевская корона»	4	0,5	3,5
4.	«Будем силы набираться!»	4	0,5	3,5
5.	«Держи голову прямо»	4	0,5	3,5
6.	«Красивая осанка»	4	0,5	3,5
7.	«Хочу быть космонавтом»	4	0,5	3,5
8.	«Послушные ножки»	4	0,5	3,5
	Всего:	32	4	28
	Итого:	32	4	28

### Учебный план - второй год обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	«Правильная осанка»	4	1	3
2.	«Встань с ровной спиной»	4	1	3
3.	«Красивая осанка»	4	1	3
4.	«Держи голову прямо»	4	1	3
5.	«Выше нос!»	4	1	3
6.	«Красивая спинка»	4	1	3
7.	«Выше к звездам!»	4	1	3

8.	«Веселые ножки»	4	1	3
	Всего:	32	8	24
	Итого:	32	8	24

#### **2.4 Календарно – тематический график первого года обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	«Что такое осанка» («Здоровье начинается с осанки и стопы», «Зарядка для красивой спинки», «Ловкие ножки», «Поиграем с ёжиком»)	4
2.	«Подтянись, улыбнись!» («Волшебная палочка», «Мяч бросай, не теряй!», «Путешествие к речке», «Равняйся!»)	4
3.	«Королевская корона» («Полезные упражнения», «Необычные художники», «Парашютисты», «Королевская осанка»)	4
4.	«Будем силы набираться» («Волшебный платочек», «Озорные обезьянки», «По лесным тропинкам», «Силачи»).	4
5.	«Держи голову прямо» («Мой друг массажный мяч», «Ловкие стрелки», «Волшебная шляпа», «Авиаторы»)	4
6.	«Красивая осанка» («Жемчужная дорожка», «Пройди через речку», «Весёлый футбол», «Бабочки»)	4
7.	«Хочу быть космонавтом!» («Цветные ленточки», «Ловкие ноги», «Хочу стать космонавтом», «Дотянусь до радуги»)	4
8.	«Послушные ножки» («Ёжики», «Весенние пташки», «Физкульт – ура!», «Учат в школе»)	4
	Итого:	32

#### **Календарно – тематический график второго года обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	«Правильная осанка» («Здоровье начинается с осанки и стопы», «Зарядка для красивой спинки», «Ловкие ножки», «Поиграем с ёжиком»)	4
2.	«Встань с ровной спиной» («Волшебная палочка», «Мяч бросай, не теряй!», «Путешествие к речке», «Равняйся!»)	4
3.	«Красивая осанка» («Полезные упражнения», «Необычные художники», «Парашютисты», «Королевская осанка»)	4
4.	«Держи голову прямо» («Волшебный платочек», «Озорные обезьянки», «По лесным тропинкам», «Силачи»).	4
5.	«Выше нос!» («Мой друг массажный мяч», «Ловкие стрелки», «Волшебная шляпа», «Авиаторы»)	4
6.	«Красивая спинка» («Жемчужная дорожка», «Пройди	4

	через речку», «Весёлый футбол», «Бабочки»)	
7.	«Выше к звездам!» («Цветные ленточки», «Ловкие ноги», «Хочу стать космонавтом», «Дотянусь до радуги»)	4
8.	«Веселые ножки» («Ёжики», «Весенние пташки», «Физкульт – ура!», «Учат в школе»)	4
	Итого:	32

## **2.5 Содержание образовательной программы первого года обучения**

### **Раздел 1 «Что такое осанка».**

#### **Теория:**

- Формировать элементарные представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
- Формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы спины, живота и ног с массажным мячом.

#### **Практика:**

- Беседа об осанке, с рассматриванием картинок правильного положения тела.
- Диагностика – оценка развития физических качеств детей.
- Обучение навыку контроля осанки у стены.
- ОРУ без предметов (Комплекс 1.1 «Зарядка для красивой спинки»).
- Игровой самомассаж «Поиграем с ежиком».
- Подвижная игра «Спящий кот», «Ловкие ножки».
- Упражнения на растягивание «Колечко», «Складочка».

### **Раздел 2 «Подтянись, улыбнись!»**

#### **Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Формировать элементарные представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
- Обучать детей элементам мышечной релаксации.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы спины, живота и ног с применением гимнастического инвентаря (палки, мячи, скамейка).

#### **Практика**

- Проверка осанки у стены.
- ОРУ с гимнастической палкой (Комплекс 2.1 «Волшебная палочка»).
- Массаж стоп на роликовых массажорах.
- Упражнения для свода стопы «Ежик», «Ходьба по балансировочным массажным подушкам».
- Подвижная игра «В гнездышко».
- Игры: «Мяч бросай, не теряй!», «Пройди через речку».

### **Раздел 3 «Королевская корона»**

#### **Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Учить правильно принимать исходное положение при выполнении упражнений.

- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Обучать детей элементам мышечной релаксации.

**Практика:**

- Обучение контролю осанки у стены.
- ОРУ с теннисным мячом (Комплекс 3.1 «Королевская осанка»).
- Упражнения, укрепляющие мышцы ног «Необычные художники».
- Подвижная игра «Парашютисты».
- Упражнения на растягивание «Кошка», «Складочка».

**Раздел 4 «Будем силы набираться!»**

**Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Уточнять знания о правильной осанке, стопе и их значении для здоровья человека.

**Практика:**

- Проверка осанки у стены.
- Ходьба с мешочком на голове.
- ОРУ с мешочками (Комплекс 4.1 «Силачи»).
- Упражнения укрепляющие мышцы нижних конечностей «Волшебный платочек».
- Подвижная игра «Мороз, елочка и заяц». Упражнение для укрепления свода стопы с гимнастической палкой «Озорные обезьянки».

**Раздел 5 «Держи голову прямо»**

**Теория:**

- Способствовать укреплению основных мышечных групп детей.
- Развивать координацию движений
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.
- Учитывать индивидуальные особенности детей при выполнении комплексов упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

**Практика:**

- Проверка осанки у гимнастической стенки.
- ОРУ с массажным мячом среднего размера (Комплекс 5.1 «Мой друг массажный мяч»).
- Игровое упражнение «Волшебные слова», «Волшебная шляпа».
- Подвижная игра «Ловкие стрелки».
- Упражнения для свода стопы на массажной полусфере.

**Раздел 6 «Красивая осанка»**

**Теория:**

- Способствовать укреплению основных мышечных групп детей.
- Развивать координацию движений.
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.
- Учитывать индивидуальные особенности детей при выполнении комплексов упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия

**Практика:**

- Проверка осанки у гимнастической лестницы.
- ОРУ с фитболлячами (Комплекс 6.1 «Весёлый фитбол»).
- Подвижная «Пройди через речку», «Передай мяч».
- Упражнения, укрепляющие свод стопы «Жемчужная дорожка».
- Упражнения на развитие гибкости «Бабочка», «Складочка».

## ***Раздел 7 «Хочу быть космонавтом»***

### **Теория:**

- Продолжать формировать элементарные представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Обучать правильному выполнению упражнений, укрепляющим мышечный корсет и способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
- Обучать детей элементам мышечной релаксации и саморегуляции при выполнении упражнений.
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.

### **Практика:**

- Проверка осанки в положении сидя.
- ОРУ с гимнастическими ленточками (Комплекс 7.1 «Цветные ленточки»)
- Подвижная игра «Звезда, ракета, самолет».
- Упражнения, укрепляющие свод стопы «Ловкие ноги», «Необычные художники».
- Упражнения на растягивание «В коробке с карандашами».
- Дыхательные упражнения «Подуй на ленточку».

## ***Раздел 8 «Послушные ножки»***

### **Теория:**

- Формировать знания о физических упражнениях, составляющих основу профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Учить выполнять самостоятельно эти физические упражнения.
- Способствовать выработке привычки у детей следить за правильным положением тела в пространстве.
- Укреплять мышечные группы, участвующие в поддержании правильного положения туловища и свода стопы.
- Закреплять достигнутые навыки удержания правильной осанки и походки.

### **Практика:**

- Проверка осанки, сидя, стоя.
- Диагностика – оценка развития физических качеств детей.
- ОРУ с массажными мячами (Комплекс 8.1 «Ёжики»).
- Упражнения для свода стопы: игровое упражнение «Собери игрушки».
- Подвижная игра «Зеркало».
- Упражнения на растягивание «Речка и озеро».
- Дыхательные упражнения «Ручейки».

## ***Содержание образовательной программы второго года обучения***

### ***Раздел 1 «Правильная осанка».***

#### **Теория:**

- Продолжать формировать представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
- Продолжать формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы спины, живота и ног с массажным мячом.

#### **Практика:**

- Беседа об осанке, с рассматриванием картинок правильного положения тела.
- Диагностика – оценка развития физических качеств детей.
- Контроль осанки у стены.
- ОРУ без предметов (Комплекс 1.2 «Зарядка для красивой спинки»).

- Игровой самомассаж «Поиграем с ежиком».
- Подвижная игра «Спящий кот», «Ловкие ножки».
- Упражнения на растягивание «Колечко», «Складочка».

## ***Раздел 2 «Встань с ровной спиной»***

### **Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Продолжать формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать правильной технике выполнения упражнений, укрепляющим мышечный корсет.
- Продолжать формировать элементарные представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
- Обучать детей элементам мышечной релаксации.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы спины, живота и ног с применением гимнастического инвентаря (палки, мячи, скамейка).

### **Практика**

- Проверка осанки у стены.
- ОРУ с гимнастической палкой (Комплекс 2.2 «Волшебная палочка»).
- Массаж стоп на роликовых массажорах.
- Упражнения для свода стопы «Ежик», «Ходьба по балансировочным массажным подушкам».
- Подвижная игра «В гнездышко».
- Игры: «Мяч бросай, не теряй!», «Пройди через речку».

## ***Раздел 3 «Красивая осанка»***

### **Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Учить правильно принимать исходное положение при выполнении упражнений.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Обучать детей элементам мышечной релаксации.

### **Практика:**

- Обучение контролю осанки у стены.
- ОРУ с теннисным мячом (Комплекс 3.2 «Королевская осанка»).
- Упражнения, укрепляющие мышцы ног «Необычные художники».
- Подвижная игра «Парашютисты».
- Упражнения на растягивание «Кошка», «Складочка».

## ***Раздел 4 «Держи голову прямо»***

### **Теория:**

- Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
- Формировать навык правильной фиксации положения тела в пространстве.
- Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.
- Уточнять знания о правильной осанке, стопе и их значении для здоровья человека.

### **Практика:**

- Проверка осанки у стены.
- Ходьба с мешочком на голове.
- ОРУ с мешочками (Комплекс 4.2 «Силачи»).
- Упражнения укрепляющие мышцы нижних конечностей «Волшебный платочек».
- Подвижная игра «Мороз, елочка и заяц». Упражнение для укрепления свода стопы с гимнастической палкой «Озорные обезьянки».

### ***Раздел 5 «Выше нос!»***

#### **Теория:**

- Способствовать укреплению основных мышечных групп детей.
- Развивать координацию движений
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.
- Учитывать индивидуальные особенности детей при выполнении комплексов упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

#### **Практика:**

- Проверка осанки у гимнастической стенки, с мешочком на голове.
- ОРУ с массажным мячом среднего размера (Комплекс 5.2 «Мой друг массажный мяч»).
- Игровое упражнение «Волшебные слова», «Волшебная шляпа».
- Подвижная игра «Меткие стрелки».
- Упражнения для свода стопы на массажной полусфере.

### ***Раздел 6 «Красивая спинка»***

#### **Теория:**

- Способствовать укреплению основных мышечных групп детей.
- Развивать координацию движений.
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.
- Учитывать индивидуальные особенности детей при выполнении комплексов упражнений, способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия

#### **Практика:**

- Проверка осанки у гимнастической лестницы.
- ОРУ с фитболлячами (Комплекс 6.2 «Весёлый фитбол»).
- Подвижная «Пройди через речку», «Передай мяч».
- Упражнения, укрепляющие свод стопы «Жемчужная дорожка».
- Упражнения на развитие гибкости «Бабочка», «Складочка».

### ***Раздел 7 «Выше к звездам!»***

#### **Теория:**

- Продолжать формировать элементарные представления об осанке, стопе и их значении для здоровья человека.
  - Воспитывать осознанное отношение к занятиям «Красивая спинка».
  - Обучать правильному выполнению упражнений, укрепляющим мышечный корсет и способствующих профилактике нарушений осанки и плоскостопия.
  - Обучать детей элементам мышечной релаксации и саморегуляции при выполнении упражнений.
- Совершенствовать навык правильной осанки и походки.

#### **Практика:**

- Проверка осанки в положении сидя.
- ОРУ с гимнастическими ленточками (Комплекс 7.2 «Цветные ленточки»)
- Подвижная игра «Звезда, ракета, самолет».
- Упражнения, укрепляющие свод стопы «Ловкие ноги», «Необычные художники».
- Упражнения на растягивание «В коробке с карандашами».
- Дыхательные упражнения «Подуй на ленточку».

### ***Раздел 8 «Веселые ножки»***

#### **Теория:**



- Формировать знания о физических упражнениях, составляющих основу профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Учить выполнять самостоятельно эти физические упражнения.

- Способствовать выработке привычки у детей следить за правильным положением тела в пространстве.

- Укреплять мышечные группы, участвующие в поддержании правильного положения туловища и свода стопы.

- Закреплять достигнутые навыки удержания правильной осанки и походки.

**Практика:**

- Проверка осанки, сидя, стоя.

- Диагностика – оценка развития физических качеств детей.

- ОРУ с массажными мячами (Комплекс 8.2 «Ёжики»).

- Упражнения для свода стопы: игровое упражнение «Собери игрушки».

- Подвижная игра «Зеркало».

- Упражнения на растягивание «Речка и озеро».

- Дыхательные упражнения «Ручейки».

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Условия реализации программы

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

#### 3.2 Методическое обеспечение программы. (Используемые технологии, формы, методы, приемы)

Основной формой работы по программе, является групповое занятие. Кроме организованных занятий, дети ежедневно выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания рекомендованные инструктором совместно с родителями. Для выработки правильной осанки, развития координации движений, овладения правильной походкой, на занятиях широко применяется игровой метод. Для музыкальной окраски занятия используются технические средства обучения. Музыкальное сопровождение на занятиях придает особый жизнеутверждающий настрой, развивает чувство ритма.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме беседы.

Занятия проводятся в игровой форме. Каждое занятие объединено общим сюжетом. Это может быть «Правильная осанка», или «Встань с ровной спиной», «Выше к звездам», «Держи голову прямо» и т.д. В сюжет занятия вводятся задания, направленные на обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса коротких мышц стоп; укрепление связочно-суставного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп и координации движений, развитие коммуникативных качеств и свойств личности. Занятия, как правило, проводятся по общей схеме:

- вводная часть занятия решает задачу подготовки организма к физической работе;
- основная часть включает в себя упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с дыхательными. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.
- Заключительная часть обеспечивает постепенное направленное снижение физической активности, создание благоприятных условий для успешного протекания восстановительных процессов в организме ребенка и плавный переход к другим видам деятельности.

**Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:**

#### **Организационные:**

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).

Обучение выполнению упражнений можно разделить на три этапа:

- Этап обучения
- Этап разучивания
- Этап совершенствования

#### 3.3 Материально – технические условия реализации программы

Спортивный зал предназначен и используется для проведения утренней гимнастики, совместной образовательной деятельности и занятий «Красивая спинка» с детьми дошкольного возраста в первой и во второй половине дня. Зал расположен на втором этаже здания, имеет два входа – выхода. Развивающая среда спортивного зала представлена

стационарным оборудованием, оборудованием для общеразвивающих упражнений и основных видов движений, а так же оборудованием для проведения подвижных игр, эстафетных игр и игр с элементами спорта.

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество	Назначение
1	Балансир	320 мм	5	Равновесие
2	Коврик туристический	700* 500 мм	14	ОРУ
3	Бревно гимнастическое напольное	Длина 2400 мм, ширина верхней поверхности 100 мм, высота 150 мм	1	Равновесие
4	Мяч массажный	100мм	15	ОРУ
5	Гантели детские		25 пар	ОРУ
6	Гиря полая		10	Игровые упражнения
7	Гимнастическая дорожка	3-73 см./12 см.	2	Равновесие, координация движений
8	Диск плоский	Диаметр 230 мм	18	Разметка, игры, прыжки
9	Доска гладкая с зацепами	Длина 2500 мм, ширина 200 мм, высота 30 мм	2	Равновесие, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
10	Доска с ребристой поверхностью	Длина 1500 мм, ширина 200 мм, высота 30 мм	2	Равновесие, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
11	Дорожка – балансир (Сов. дорожка)	Длина мм 730 * 3, ширина 120 мм	2	Равновесие, координация движений
12	Координационная лестница веревочная напольная	Длина 5,4 м; ширина 51 см, 12 ступеней	2	Координация движений
13	Дорожка массажная	Длина 1500мм, ширина 300 мм.	2	Равновесие, профилактика плоскостопия
14	Дорожка массажная (жемчужная)	8 модулей 275 * 180 мм	1	Равновесие, координация движений, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
15	Дорожка-мат со следами	Длина 1800 мм	1	Ползание, игровые упражнения
16	Дуга пластмассовая	Длина 80см, высота мобильна	6	Ползание, игровые упражнения
17	Дуга цветная	Высота и ширина мобильны	4	Ползание, игровые упражнения
18	Канат гладкий	Длина 2700 мм – 3000 мм	2	Равновесие, координация

				движений, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
19	Полусфера игольчатая	Диаметр 25 мм	12	Равновесие, координация движений, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
20	Кегли		16	Игровые упражнения
21	Кегли (набор)		2	Игровые упражнения
22	Крибли-болл		2	Игровые упражнения, метание
23	Кольцо плоское	Диаметр 280 мм	7	Игровые упражнения, прыжки
24	Тоннель		4	Ползание
25	Ходилки (лапы)		14 пар	Равновесие, игровые упражнения
26	Парашют игровой (м) Парашют игровой (б)		2 2	Игровые упражнения
27	Баскетбольное кольцо на щите		8	Игры с элементами спорта
28	Разметчик		3 комплекта	Игровые упражнения, ориентировка в пространстве
29	Конусы		Высота 320 мм – 16, 180мм - 8	Игровые упражнения, ориентировка в пространстве, эстафеты
30	Кирпичики деревянные	Ребро 35 мм	10	Равновесие, координация движений
31	Кубики пластмассовые	Ребро 60 мм	30	ОРУ, игровые упражнения
32	Колобки		6	ОВД, игровые упражнения
33	Куб мягкий	Ребро 200 мм	1	Игровые упражнения
34	Лента на кольце	Длина 500 – 600 мм	50	ОРУ, игровые упражнения
35	Мяч мягкий	80 мм	5	Игровые упражнения
36	Мяч мягкий	250 мм	4	Игровые упражнения
37	Массажеры для ног роликовые		7	самомассаж
38	Массажные мячи	Диаметр 70 мм	15	ОРУ, самомассаж
39	Мат гимнастический	Длина 2000 мм, ширина 1300 мм,	2	Гимнастическое оборудование,

		высота 70 мм		страховка ОВД
40	Мешочек с грузом малый (Ж)	Масса 150 г.	16	ОРУ, метание, игры
41	Мешочек с грузом малый (К)	Масса 200 г.	16	ОРУ, метание, игры
	Мешочек с грузом малый (З)	250 г.	11	
	Мешочек с грузом малый (С)	300 г.	1	
42	Мяч массажный (желтый, синий, зеленый, красный)	9, 15см	17	ОРУ, игровые упражнения
43	Мяч гимнастический фит-болл	Диаметр 35, 50, 70, 120 см	28	ОРУ, подвижные игры, эстафеты
44	Мяч волейбольный	Диаметр 250 – 300 мм	13	ОРУ, игровые упражнения, бросание, ловля
45	Мяч резиновый	Диаметр 200 мм	16	ОРУ, игровые упражнения
46	Мяч теннисный	Диаметр 70 мм	50	ОРУ, игровые упражнения
47	Мяч малый резиновый	Диаметр 80 - 100 мм	8	Метание, игры
48	Мяч футбольный	Диаметр 200 мм	1	Игры с элементами спорта
49	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг 1,0 кг	20	Развитие силы
			15	
50	Обруч малый	Диаметр 500 – 550 мм	16	ОРУ, игровые упражнения
	Обруч средний	Диаметр 700 – 750 мм	16	ОРУ, игровые упражнения
51	Обруч большой	Диаметр 1000 мм	2	Игровые упражнения
52	Палка гимнастическая	Длина 750 – 800 мм	20	ОРУ, игровые упражнения
53	Палка гимнастическая	Длина 2500 – 3000 мм	20	ОРУ, игровые упражнения
54				
55	Скакалка гимнастическая облегченная	Длина 1200 – 1500 мм	20	Прыжки, ОРУ
56	Скамейка гимнастическая деревянная	Длина 3000 мм, ширина 340 мм, высота 250 мм, 300 мм, 400 мм Длина 2000 мм, ширина 240мм, высота 300 мм Длина 4000 мм, ширина 240мм, высота 300 мм	2	Равновесие, ползание, лазанье
	Скамейка гимнастическая в дерматине		2	
	Скамейка гимнастическая в дерматине		1	
57	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 2700 мм, ширина пролета 800 мм, диаметр рейки, 30 мм,	4 пролета	Лазанье

		расстояние между рейками 220 мм		
58	Набор «Кузнечик» конусы, палки, наконечники, крепления, обручи, мешочки, отпечатки стоп, плоские фигуры		1	Обучение основным видам движений
59	Султанчики	Длина: 20 см, 30 см	30	ОРУ, танцевальные и игр. упражнения
60	Шнур короткий плетеный	Длина 400 мм	20	ОРУ, игровые упражнения
61	Шнур средний плетеный	Длина 700 мм	20	ОРУ, игровые упражнения
62	Шнур длинный	Длина 15000- 20000 мм	2	Игровые упражнения
63	Эспандер детский		14	Развитие силы мышц кистей рук
64	Степ - платформы		16	ОРУ, ОВД, равновесие
65	Ворота футбольные		6	Игры с элементами спорта
66	Гантели утяжеленные (250 гр.)		20 пар	ОРУ
67	Магнитофон		1	Музыкальное сопровождение
68	Коврик массажный «Первые шаги»		3 шт.	Профилактика плоскостопия

## **I. Список литературы**

- 1.** Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
- 2.** Авторская программа С.П. Рыжова (ГЦРО Организация оздоровительной гимнастики для детей)
- 3.** Аксенов А.З., Сулимова А.М. Методическое пособие для учителей физической культуры по инклюзивному физическому воспитанию. - СПб.: [б. и.], 2011.
- 4.** Алямовская В.Г., Тарасова Т.А., Страковская В.Л., Лосева В.С. «Как выработать правильную осанку у детей младшего дошкольного возраста» / журнал Дошкольное воспитание №2-1989
- 5.** Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей средствами физического воспитания в детских дошкольных образовательных учреждениях учебно-методическое пособие, ЯГМА, 2003
- 6.** История адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: учеб. пособие / сост. А. П. Щербак. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 56 с.
- 7.** Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. - М.Просвещение - 2007.-112 с.
- 8.** Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М. Просвещени – 2003 - 112с.
- 9.** Корригирующая гимнастика для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада - СПб Дество-пресс, 2007
- 10.** Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М. Линка-пресс, 2000-296с.
- 11.** Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
- 12.** Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002-176с.
- 13.** Организация занятий ЛФК для детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата: методическое пособие / сост.О. А. Никоркина, Г. О. Рощина, О. Ю. Камакина – Ярославль:ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. – 98 с. (Инклюзивное образование)»
- 14.** Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. - СПб.: Литера, 2010.-32с.
- 15.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика АФК / под ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.
- 16.** Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2. Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ.ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт - 2005 - 448 с.
- 17.** Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2013.
- 18.** Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2001 - 152 с.
- 19.** Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.

## Нормативно-правовая база

[Конвенция о правах ребенка](#) (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

[Конвенция о правах инвалидов](#) (ратифицирована Федеральным законом от 3 мая 2012 г. № 46-ФЗ)

[Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями и дополнениями)

[Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»](#) (с изменениями и дополнениями)

[Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»](#) (с изменениями и дополнениями)

[Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#) (с изменениями и дополнениями)

[Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования](#) (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155) (с изменениями и дополнениями)

[Профессиональный стандарт «Педагог \(педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования\) \(воспитатель, учитель\)»](#) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н)

[Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»](#) (приложение к приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н)

[Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#) (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28)

[Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания»](#) (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2)



