

Отдел образования, физической культуры и спорта
Администрации г. Лермонтова

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНА:
на общем родительском собрании
Протокол № 1 от «20» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №15 «Сказка»
И.К. Панасюк
Приказ № 369 от «20» августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЯЧОК»

Уровень программы - базовый
Возрастная категория – от 5-х до 7-ти лет
Состав группы – до 27 человек
Срок реализации – май 2024 год
ID-номер программы в Навигаторе - # 5945

Автор-составитель:
Савченко Татьяна Николаевна
инструктор по физической культуре
высшей категории

г. Лермонтов, 2022 г.

Отдел образования, физической культуры и спорта
Администрации г. Лермонтова

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 15 «Сказка» г. Лермонтова*

**

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МДОУ д/с № 15 «Сказка»
Протокол № 01 от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №15«Сказка»
_____ И.К. Панасюк
Приказ № __ от « 20 »августа 2022г.

СОГЛАСОВАНА:
на общем родительском собрании
Протокол № 1 от «20» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ЗДОРОВЯЧОК»

Уровень программы - базовый
Возрастная категория – от 5-х до 7-ти лет
Состав группы – до 27 человек
Срок реализации – май 2024 год
ID-номер программы в Навигаторе - # 5945

Автор-составитель:
Савченко Татьяна Николаевна
инструктор по физической культуре
высшей категории

г. Лермонтов, 2022 г.

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Педагогические принципы организации образовательного процесса
4. Основные направления деятельности
5. Содержание программы
6. Планируемые результаты

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижений детьми планируемых результатов»

- 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов
(Приложение 2)
- Список литературы

Приложение 1

Приложение 2

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка

Направленность ДООП: физкультурно-спортивная

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить с физкультурой.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес к здоровому образу жизни и любовь к физической культуре.

Программа спроектирована с учётом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников и направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

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.

Программа разработана на основе методических пособий: 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 «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», программы «Здоровье», автор Алямовская В.Г.

Нормативное и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования от 09.11.2018г. №196г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
- Устав МДОУ д/с №15 «Сказка» г. Лермонтова;
- Положение о разработке, утверждении, внесении изменений и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих

программ в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад №15 «Сказка» г. Лермонтова.

Актуальность программы заключается в том, 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.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что 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. Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время 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, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается 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, все внутренние органы.

К числу наиболее актуальных проблем относится постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Формами такой работы могут стать комплексы кинезиологической, логоритмической, ритмической и дыхательной гимнастик, точечного массажа, растяжки, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и самомассаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 4—7 лет и, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

К отличительным особенностям программы можно отнести включение в программу кинезиологических упражнений.

Программа построена на основе развития головного мозга через движение. Понятие «кинезиология» имеет не одно значение. Хотя общий смысл един: наука о движении, а точнее Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Существует уже 2000 лет и используется во всем мире.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и педагога.

Методологическая основа

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в

целях укрепления опорно-двигательного аппарата и повышения эмоционального здоровья детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации – 2-х годичной.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

- 1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.
- 2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.
- 3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее

формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Срок реализации программы – 2 года.

Содержание материала программы излагается в соответствии с уровнями образования (годами обучения). Для каждого из этих уровней определены цели и задачи, конкретизирующие общую цель обучения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- 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

- 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

- 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;

Направленность программы:

физкультурно-оздоровительная.

Уровень сложности – стартовый.

Категория обучающихся:

старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

подготовительных к школе групп (6-7 лет)

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения в период с сентября 2022 по май 2024 с учётом зимних каникул и майских праздников. Материал распределён на 72 часа в год из расчёта 2 занятия в неделю.

Форма обучения: очная.

Особенности образовательной деятельности:

Занятия проводятся 2 раза в неделю с группой 15-20 человек, во вторую половину дня, продолжительность занятий составляет:

- дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 25-30 минут.
- дети подготовительных к школе групп (6-7 лет) – 30-35 минут.

Условия реализации программы:

На занятия дети зачисляются на основании заявления и договора с родителями (законными представителями).

1.3. Педагогические принципы организации образовательного процесса

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природо сообразности – определение форм и методов

воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

1.4. Основные направления деятельности

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Знакомство с гигиеническими навыками.

3. Расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

4. Изучение своего организма и принципа развития и профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

5. Обучение упражнениям, направленным на развитие мозговой деятельности через физические упражнения.

1.5. Содержание программы.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально).

Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Учебный план.
первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1				
1.1.	Мониторинг физического развития	4	2	2	наблюдение
2.	Раздел 2				
2.1.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	60	10	50	наблюдение
3.	Раздел 3				
3.1.	Гимнастика для ума	8	2	6	наблюдение
Итого часов		72	14	58	

Учебный план.
второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1				
1.1.	Мониторинг физического развития	4	2	2	наблюдение
2.	Раздел 2				
2.1.	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	60	10	50	наблюдение
3.	Раздел 3				
3.1.	Гимнастика для ума	8	2	6	наблюдение
Итого часов		72	14	58	

Способы организации дошкольников:

Характеристика	способа	Достоинства	способа	Недостатки
----------------	---------	-------------	---------	------------

организации	организации	способа организации
Фронтальный способ		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством инструктора	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие инструктора и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Инструктор разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 – 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности инструктора контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
Индивидуальный способ		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; инструктор проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
Посменный способ		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно- поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть: ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

- теоретические сведения;
- бег, ходьба, передвижения;
- упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;о

- бщеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.6. Планируемые результаты.

Знания: Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также умеет ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Ребёнок может проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;

ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад, с боку на бок, в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять логоритмические упражнения.

6-7 лет

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.

- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на фитболах и степ платформах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять кинезиологические и логоритмические упражнения.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

Итоги реализации Программы.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- показатель снижения заболеваемости детей;
- диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий мониторинг достижений детьми планируемых результатов.»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий 15 сентября 2022 года.

Конец учебного года 31 мая 2023 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Режим занятий согласно постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573):

- для первого года обучения 2 часа в неделю по 25-30 минут.

- для второго года обучения 2 часа в неделю по 30-35 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Календарный учебный график составлен для каждой группы и представлен в Приложении I

2.2. Условия реализации программы:

Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей категории, педагогический стаж - 25 года, стаж в должности инструктора по физической культуре 25 лет, образование высшее педагогическое.

Материально – техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательно-игровой деятельности: метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;

- Мячи разных размеров;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантельки;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;
- Нестандартное оборудование:
- платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндерсюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгуты, шишки и др.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг, метания, подвижных игр
- Зона для выполнения коррегирующей гимнастики
- Зона для прыжков
- Дорожки здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе
- Зона занятий на тренажерах

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Методическое обеспечение программы учебно-наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;

- картотека подвижных игр;
- фонотека;
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

2.3 Формы и методы контроля

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов.

Способы определения результативности освоения программы:

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Контроль знаний в процессе устного опроса:
 - приёмы самомассажа,
 - название игровых упражнений,
 - название игр.
2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих «Здоровячок».

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования,
 - отчёт о проделанной работе.

Оценка эффективности реализации программы к концу года:

Знания детей к концу года:

Ребенок знает параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также умеет ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Ребёнок умеет проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления

дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Методы мониторинга.

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

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

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Мониторинг физического развития.

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

Мониторинг осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

- гибкость позвоночника;
- силы мышечных групп спины;
- силы мышечных групп живота;
- силы мышечных групп плечевого пояса;

Мышцы, задействованные в проверочных тестах, являются основой мышечного корсета, который удерживает осанку в правильном положении.

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

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.

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

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

Требования к внешнему виду детей:

Обувь должна быть на резиновой подошве (кеды, спортивные тапочки).

Форма одежды: футболка, шорты, носки. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

2.4.Список литературы:

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.
4. Моргунова О.Н. «Профилактика и коррекция плоскостопия в ДОУ» ТЦ «Учитель», 2005 год.
7. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников».
8. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет. – Учитель, 2009.
9. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – Москва, 2006.
10. Мальцева И. В. Пальчиковые игры для детей. От 3 до 7 лет. ИГ «Азбука – классика», 2010.

Приложение 1

Календарный учебный график «5-блет»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
1-2	01-02. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Мониторинг физического развития	Спортивный зал
3-4	08-09. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
5-6	15-16. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
7-8	22-23. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
9-10	29-30. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
11-12	06-07. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
13-14	13-14. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
15-16	20-21. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
17-18	27-28. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
19-20	03,07. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
21-22	10-11. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
23-24	17-18. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
25-26	24-25. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
27-28	01-02. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
29-30	08-09. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
31-32	15-16. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
33-34	22-23. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
35-36	12-13.	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика	Спортивный

	01.2023				плоскостопия и нарушения осанки	зал
37-38	19-20. 01.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
39-40	27-28. 01.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
41-42	02-03. 02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
43-44	09-10. 02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
45-46	16-17. 02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
47-48	02-03. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
49-50	09-10. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
51-52	16-17. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
53-54	23-24. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
55-56	30-31. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
57-58	28-29. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
59-60	06-07. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
61-62	13-14. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
63-64	20-21. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
65-66	27-28. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
67-68	04-05. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
69-70	11-12. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
71-72	18-19. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Мониторинг физ. развития	Спортивный зал

5-6 лет

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Теория, инструктаж по технике безопасности	Беседы о гигиене, для чего нужна физкультура, как устроен наш организм.	2
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
3.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	6
4.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	10
5.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	6
	Логоритмика	Упражнения с ритмичным выполнением и произношением	
6.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	8
7.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	20
8.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	2
9.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
			Итого: 72 часа

Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста

(5-6 лет)

№ занятия	Содержание занятий
Сентябрь 1-2	Мониторинг физического развития детей

3-4	<p>Вводная: Инструктаж по технике безопасности. Закрепление знаний по технике безопасности. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «паучки», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба и бег со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьему по доске; ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: 1) Игра «Найди себе место»; 2) релаксация.</p>
5-6	<p>Вводная: Беседа: гигиена своего тела. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: Комплекс упражнений из положения сидя; Комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. Массаж стоп массажёрами; Ходьба с мешочком на голове: по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Ловишки с ленточкой» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>

7-8	<p>Вводная: Беседа: Что такое физкультура. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: с обручем 1.ОРУ: 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4)ходьба с мешочком на голове: по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Футбол руками» 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
Октябрь 9-10	<p>Вводная: Беседа: Закаливание. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: 1) Игра-эстафета с обручами 2) Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
11-12	<p>Вводная: Беседа: Что такое осанка. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: Полоса препятствий Кинезиологические упражнения с шарами Логоритмика «Кошка» Заключительная: Игра-эстафета с обручами</p>

13-14	<p>Вводная: Инструктаж по технике безопасности. Закрепление знаний по технике безопасности. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «паучки», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба и бег со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьему по доске; ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: 1) Игра «Белки и норки»; 2) релаксация.</p>
15-16	<p>Вводная: Беседа: Активный образ жизни. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>
Ноябрь 17-18	<p>Вводная: Беседа: Гиподинамия. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная:</p>

	1.Игра-эстафета; 2.Релаксация
19-20	<p>Вводная: Беседа: Здоровое питание Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20- 30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Обезьянки», 2) релаксация с массажным мячом</p>
21-22	<p>Вводная: Беседа: Витамины. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: на степеах 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Ловишки с ленточкой»; 2) релаксация.</p>

23-24	<p>Вводная: Беседа: Переохлаждение, перегревание. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: 1.Игра «Мышеловка»; 2. релаксация.</p>
Декабрь 25-26	<p>Вводная: Беседа: Техника безопасности зимой на улице. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: Полоса препятствий Кинезиологические упражнения с шарами Логоритмика «Еноты»</p> <p>Заключительная: Игра с ускорением «Мешок Д.Мороза», релаксация</p>
27-28	<p>Вводная: Беседа: Закаливание Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: 1) игра «Парашют»; 2) релаксация «Облака»</p>

29-30	<p>Вводная: Беседа: Гигиена. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 6) «мягкие брёвна»; ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. игра «Ловишки с ленточкой», 2. релаксация «Спинка отдыхает»
31-32	<p>Вводная: Беседа: Спортивный инвентарь. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитболах 4) ходьба, перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо 7) катание мячей <p>Заключительная: игра с ускорением «У оленя дом большой»; релаксация.</p>

<p>Январь 33-34</p>	<p>Вводная: Беседа: Витамины. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Игрушки из мешка Д. Мороза», 2) релаксация.</p>
<p>35-36</p>	<p>Вводная: Беседа: Техника безопасности на занятиях. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке Заключительная: 1) игра «Пройди под веревочкой», 2) релаксация «Водопад»</p>
<p>37-38</p>	<p>Вводная: Беседа: Гигиена полости рта. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: на мячах-батутах 2.ОВД: 3. Полоса препятствий 4. Кинезиологическая гимнастика Заключительная: 1) игра «Парашют», 2) релаксация «Водопад»</p>

39-40	<p>Вводная: Беседа: Техника безопасности на льду. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 6) упражнение «Встань правильно»</p> <p>Заключительная: 1) игра «Удочка», 2) релаксация «Спинка отдыхает»</p>
Февраль 41-42	<p>Вводная: Беседа: Зимние виды спорта. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с ленточками 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) прыжки из обруча в обруч 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 7) метание в цель</p> <p>Заключительная: 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда» 3)</p>

43-44	<p>Вводная: Беседа: Полезная еда. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: Полоса препятствий Кинезиологические упражнения с шарами Логоритмика «Кошка»</p> <p>Заключительная: Игра-эстафета с обручами</p>
45-46	<p>Вводная: Беседа: Вредные привычки. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
47-48	<p>Вводная: Беседа: Что такое ЗОЖ? Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: 1) игра-эстафета - передача мячей в колонне над головой, под ногами 2) релаксация «сила улыбки»</p>

<p>Март 49-50</p>	<p>Вводная: Беседа: Для чего нужна зарядка... Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх. (достать до платочка). ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Заключительная: 1) игра «Мышеловка», 2) игра на расслабление «Фея сна»</p>
<p>51-52</p>	<p>Вводная: Беседа: Летние виды спорта. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>

53-54	<p>Вводная: Беседа: Гигиенические принадлежности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски» 6) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Лежачий футбол», 2) релаксация</p>
55-56	<p>Вводная: Беседа: Как заботиться о своём здоровье. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2. ОВД: Полоса препятствий Кинезиологические упражнения с шарами Логоритмика «Еноты»</p> <p>Заключительная: 1) Игра-эстафета с обручами 2) релаксация</p>

<p>Апрел ь 57-58</p>	<p>Вводная: Беседа: Тело человека. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажными мячами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; прыжки боком через канат, лежащий на полу. Заключительная: 1) игра «На внимание на стульях с переходами»; 2) релаксация</p>
<p>59-60</p>	<p>Вводная: Беседа: Прогулки выходного дня. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мешочками 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: 1) игра «Мыши в кладовой»; 2) релаксация.</p>

61-62	<p>Вводная: Беседа: Здоровому, всё здорово! Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове <p>ходьба по массажным дорожкам Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) игра в ладушки «Тяпы-ляпы»; 2) релаксация.
63-64	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп с гимнастическими палками 5) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) игра – упражнение «Держи голову прямо» <p>Заключительная: игра «Парашют»; релаксация.</p>
Май 65-66	<p>Вводная: Беседа: Прогулки выходного дня. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6) ходьба с книгой на голове <p>прыжки через короткую скакалку Заключительная: игра в ладушки «Тяпы-ляпы»; релаксация</p>

67-68	<p>Вводная: Беседа: Здоровому, всё здорово! Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» 8) игра – упражнение «ласточка» <p>Заключительная: игра «Второй лишний»; релаксация.</p>
69-70	<p>Вводная: Беседа: Безопасность на воде. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «Лягушка».</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по рейки гимнастической скамейки; ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове. <p>Заключительная: игра «Футбол руками»; релаксация.</p>
71-72	Мониторинг достижений детьми планируемых результатов

Календарный учебный график «6-7 лет»

№ п/п	Месяц и число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1-2	06-07. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Мониторинг физического развития	Спортивный зал
3-4	14-15. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
5-6	20-21. 09.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
7-8	27-28.	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика	Спортивный

	09.2022				плоскостопия и нарушения осанки	зал
9-10	04-05. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
11-12	11-12. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
13-14	18-19. 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
15-16	25-26 10.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
17-18	01-02. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
19-20	08-09. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
21-22	15-16. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
23-24	22-23. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
25-26	29-30. 11.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
27-28	06-07. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
29-30	13-14. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
31-32	20-21. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
33-34	27-28. 12.2022	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
35-36	10-11. 01.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
37-38	17-18. 01.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
39-40	24-25. 01.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
41-42	31.01- 01.02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
43-44	07-08. 02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
45-46	14-15. 02.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
47-48	21-22.	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный

	02.2023					зал
49-50	28.02.- 01.03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
51-52	06-07. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
53-54	14-15. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
55-56	21-22. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
57-58	28-29. 03.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
59-60	04.05. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
61-62	11-12. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
63-64	18-19. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Гимнастика для ума	Спортивный зал
65-66	25-26. 04.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
67-68	02-03. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
69-70	16-17. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки	Спортивный зал
71-72	23-24. 05.2023	15.30–16.00	Занятие	2	Мониторинг достижений детьми планируемых результатов	Спортивный зал

Учебно-тематический план

6-7 лет

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Теория, инструктаж по технике безопасности	Беседы о гигиене, для чего нужна физкультура, как устроен наш организм.	2
2.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
3.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления	6

		мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	
4.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	10
	Кинезиологическая гимнастика и логоритмика	Упражнения на развитие головного мозга через физические упражнения	6
5.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	6
	Степ-платформы	Упражнения на степ-платформах	6
6.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	6
7.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры-эстафеты; - игры с ускорением	18
8.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	2
9.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	2
			Итого: 72 часа

Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет)

№ занятия	Содержание занятий
Сентябрь 1-2	Мониторинг физического развития детей
3-4	Вводная: Инструктаж по технике безопасности. Закрепление знаний по технике безопасности. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «паучки», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке;

	<p>5) ползание «слоники» по доске; б) ходьба по наклонной доске ительная: игра «Чье звено скорее соберётся»; релаксация.</p>
5-6	<p>Вводная: Беседа: Спортивная форма, уход за ней. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней сторонестопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1)ОРУ:с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по канату боком, приставными шагами; по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Филины и вороны», 2) игра на расслабление «Фея сна»</p>
7-8	<p>Вводная: Беседа: Что такое физкультура. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней сторонестопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: с обручем 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по канату боком, приставными шагами; по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Передай мяч», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>

<p>Октябрь 9-10</p>	<p>Вводная: Беседа: Закаливание. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.Основная: 1. ОРУ: без предмета 2.ОВД: Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах. Заключительная: Игра-эстафета с обручами, релаксация</p>
<p>11-12</p>	<p>Вводная: Беседа: Что такое осанка. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней ивнутренней стороне стопы, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: Подвижная игра: «Удочка».Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
<p>13-14</p>	<p>Вводная: Инструктаж по технике безопасности. Закрепление знаний по технике безопасности. Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная: 1. ОРУ: с массажным мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</p>

	<p>5) массаж стоп массажерами</p> <p>Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежащий футбол».</p> <p>Релаксация</p>
15-16	<p>Вводная:</p> <p>Беседа: Активный образ жизни.</p> <p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: в движении</p> <p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Длинная скакалка»;</p> <p>релаксация</p>
Ноябрь 17-18	<p>Вводная:</p> <p>Беседа: Гиподинамия.</p> <p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная:</p> <p>3. ОРУ: с массажным мячом</p> <p>4. ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги;</p> <p>4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</p> <p>5) массаж стоп массажерами</p> <p>Заключительная: Игра: «Белки и норки».Релаксация</p>

19-20	<p>Вводная: Беседа: Здоровое питание Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предмета 2. ОВД: Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах. Заключительная: игра «Прыжковая эстафета», релаксация</p>
21-22	<p>Вводная: Беседа: Витамины. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: на ступах 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) упражнения у гимнастической стенки 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами Заключительная: игра «Челнок»; релаксация.</p>

23-24	<p>Вводная: Беседа: Переохлаждение, перегревание Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «паучки», «мишки», «пингвины». Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) упражнения на фитболах 6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Боулинг»; релаксация.</p>
Декабрь 25-26	<p>Вводная: Беседа: Техника безопасности зимой на улице. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра-эстафета с прыжками и ползанием, релаксация</p>
27-28	<p>Вводная: Беседа: Закаливание Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: ОРУ: с обручем Основная: 1. ОРУ: без предмета</p>

	<p>2.ОВД: Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах Заключительная: игра «Кармэн», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
29-30	<p>Вводная: Беседа: Какие физические качества развивает физкультура. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочки распрямить) 6) ходьба перешагивая через модули 7) прыжки вверх с разбега 8) пролезание в обруч прямо и боком 9) катание обручей Заключительная: игра «Охотники и утки»; релаксация.</p>
1-32	<p>Вводная: Беседа: Спортивный инвентарь. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течение 20-30 сек. 5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками Заключительная:</p>

	8) игра «Пожарные на учении», релаксация.
Январь 33-34	<p>Вводная: Беседа: Витамины. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) упражнения на фитоболах 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 7) ходьба с книгой на голове</p> <p>Заключительная: игра с ускорением «У оленя дом большой», релаксация «Водопад»</p>
35-36	<p>Вводная: Беседа: Повторение правил техники безопасности на занятиях. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: со скакалкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнения у гимнастической стенки 6) упражнение – игра «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Белки и норки», релаксация</p>

37-38	<p>Вводная: Беседа: Гигиена полости рта. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: на мячах- батутах</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболе 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками <p>Заключительная: игра «Парашют»; релаксация</p>
39-40	<p>Вводная: Беседа: Техника безопасности на льду. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предмета <p>2.ОВД:</p> <p>Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах</p> <p>Заключительная: игра «Удочка»; релаксация</p>
Февраль 41-42	<p>Вводная: Беседа: Зимние виды спорта. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажерами; 5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт

	<p>б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>7) игра-упражнение «Восточный официант» Заключительная: игра «Я от тебя убегу»; релаксация</p>
43-44	<p>Вводная: Беседа: Полезная еда. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 3) комплекс упражнений из положения сидя; 4) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 7) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 8) массаж стоп мячами – массажерами; 9) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 10) ходьба с книгой на голове 11) прыжки через короткую скакалку Заключительная: игра «Футбол руками», релаксация</p>
45-46	<p>Вводная: Беседа: Вредные привычки. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с газетой 2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» игра – упражнение «ласточка» Заключительная: игра «Второй лишний»; релаксация.</p>
47-48	<p>Вводная: Беседа: Что такое ЗОЖ? Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p>

	<p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предмета</p> <p>2. ОВД:</p> <p>Полоса препятствий</p> <p>Кинезиологическое упражнения «Цыганочка»</p> <p>Логоритмика «Кошка»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>Круговая тренировка на тренажёрах</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
Март 49-50	<p>Вводная:</p> <p>Беседа: Для чего нужна зарядка...</p> <p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп массажерами;</p> <p>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек</p> <p>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом</p> <p>7) игра – упражнение «Выпрями ноги»</p> <p>игра – упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Удочка»; релаксация</p>
51-52	<p>Вводная:</p> <p>Беседа: Летние виды спорта.</p> <p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: с гантелями</p> <p>2. ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>3) упражнения в парах;</p> <p>4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки;</p> <p>6) игра – упражнение «Подтяни живот»</p> <p>7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Парашют», релаксация</p>

53-54	<p>Вводная: Беседа: Гигиенические принадлежности. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками 5) упражнения на фитболах 6) игра – упражнение «Море, берег, парус» <p>игра – упражнение «Мишки – пингвины»</p> <p>Заключительная:</p> <p>7) игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
55-56	<p>Вводная: Беседа: Как заботиться о своём здоровье. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «паучки», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предмета</p> <p>2.ОВД:</p> <p>Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах</p> <p>Заключительная: игра «Парашют»; релаксация.</p>

<p>Апрель 57-58</p>	<p>Вводная: Беседа: Тело человека. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку» 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки отпластиковых бутылок) Заключительная: игра-встречная эстафета, релаксация</p>
<p>59-60</p>	<p>Вводная: Беседа: Прогулки выходного дня. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней,на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.Основная: 1.ОРУ: с мешочками 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек. 4) массаж рук и стоп массажерами ; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполний правильно». Заключительная: Эстафета «Мышеловка», релаксация.</p>

61-62	<p>Вводная: Беседа: Здоровому, всё здорово! Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1. ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитболах 7) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья»</p> <p>Заключительная: игра «Прыжковая эстафета»; релаксация.</p>
63-64	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная: 1. ОРУ: без предмета 2. ОВД: Полоса препятствий Кинезиологическое упражнения «Цыганочка» Логоритмика «Кошка» «Школа мяча» Круговая тренировка на тренажёрах</p> <p>Заключительная: игра «Парашют»; релаксация.</p>
Май 65-66	<p>Вводная: Беседа: Прогулки выходного дня. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: 5) комплекс упражнений из положения сидя; 6) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 12) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 13) массаж стоп мячами – массажерами; 14) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 15) ходьба с книгой на голове</p>

	и через короткую скакалку 1) Заключительная: игра в ладушки «Тяпы-ляпы»; релаксация
67-68	Вводная: Беседа: Здоровому, всё здорово! Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» 8) игра – упражнение «ласточка» Заключительная: игра «Второй лишний»; релаксация.
69-70	Вводная: Беседа: Безопасность на воде. Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «паучки», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Парашют»; релаксация.
71-72	Мониторинг достижений детьми планируемых результатов
Итого: 72 занятия	

Приложение 2

Описание мониторинга.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
<i>Определение статической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
<i>Определение силы мышц живота</i>	Ребенок находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
<i>Определение динамической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<i>Определение динамической работоспособности мышц живота</i>	Ребенок находится в положении лежа на спине, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
<i>Сгибание (подвижность позвоночника вперед)</i>	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<i>Разгибание (подвижность позвоночника назад)</i>	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
<i>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</i>	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).