

Муниципальное образование городского округа «Сыктывкар»
Муниципальное автономное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
(МАДОУ «Детский сад № 36» г. Сыктывкар)

Принято
Решением Педагогического совета
Протокол № 4
от «31» мая 2023г.

Утверждаю
Директор МАДОУ
«Детский сад № 36» г. Сыктывкара
_____ Е.В. Прокушева
Приказ № 180
от «31» мая 2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Предназначена для детей:
3 – 4 года (младшая группа)
4-5 лет (средняя группа)
Вид программы по уровню освоения: стартовая
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Матвеева А.А., воспитатель

Сыктывкар, 2023г.

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»	27
2.1. Календарный учебный график программы	27
2.3. Формы контроля/аттестации	38
2.4. Оценочные материалы	39
2.4. Методические материалы	40
Список литературы	41

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная физкультура» (далее по тексту – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по Программе дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Созданием данной программы послужил также социальный запрос родителей. Физическая подготовка ребенка важна для успешного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Занятия строятся по принципу комплексного развития дошкольников. В занятиях сконцентрированы разнообразные виды деятельности дошкольников, основанные на игре.

Отличительной особенностью программы является её универсальность, состоящая в том, что все занятия строятся с учетом разного уровня развития детей. Это позволяет дифференцированно подходить к нагрузке каждого ребенка и творчески решать поставленные задачи. В основу положено пособие Козыревой О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников».

Педагогическая целесообразность программы направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 3-5 лет.

Условия набора в учебные группы

В группу принимаются дети по желанию родителей (законных представителей), независимо от уровня способностей и подготовленности.

Количество учащихся

Наполняемость учебной группы: 10-12 человек.

Объём и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесс. Основная форма организации работы - игровая, так как именно в игре развиваются творческие способности личности.

Все дети сформированных в группы одного возраста:

-дети 4- 5 лет

-дети 5- 6 лет

Состав группы: постоянный.

Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня. Длительность учебного часа для детей 4- 5 лет - не более 20 минут, для детей 5- 6 лет - не более 25 минут. Начало занятий групп с 01 сентября, окончание занятий – 31 мая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

Образовательные

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

Развивающие

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

- Учить детей правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника.

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

- Способствовать закреплению навыков правильной осанки.

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

- Учить детей выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия

Воспитательные

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

- Воспитывать положительные черты характера.

1.3. Содержание программы

Учебный план программы

№	Наименование разделов	Количество часов	Количество часов	Форма контроля
		1 год обучения	2 год обучения	
1	Бег, ходьба, передвижения	Каждое занятие	Каждое занятие	
2	Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки	Каждое занятие	Каждое занятие	
3	Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и	Каждое занятие	Каждое занятие	

	связок, формирующих свод стопы			
4	Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: - в положении стоя; - в положении сидя - в положении лежа на спине и животе;	Каждое занятие	Каждое занятие	
5	Упражнения специальной направленности у гимнастической стенки	9	10	
6	Упражнения специальной направленности на фитболах	5	6	
7	Упражнения на гимнастической скамейке	8	9	
8	Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы	Каждое занятие	Каждое занятие	
9	Упражнения на расслабление	13	10	
Итого		35	35	

Содержание учебного плана

Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ.

Детей обучают правильно принимать исходные положения стоп и коленных суставов. Отрабатываются положения стоп и коленных суставов в разогнутом состоянии. Прорабатывается правильное положение туловища и ног, с предметами и без. Добиваются выполнения специальных упражнений в различных исходных положениях с отягощениями и в сопротивлении. Добиваются применения ортопедической обуви в повседневной жизни каждого ребенка. Закрепляется правильное положение стоп при передвижениях. Укрепляется мышечно-связочный аппарат стопы.

Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на выработку правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой. Проводится работа над самовытяжением.

В разных возрастных категориях проводится контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью воспитанников.

На каждом занятии проводятся приемы страховки при выполнении упражнений у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке.

На каждом этапе подготовки определяются
- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность при нарушении осанки

Соблюдается цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление постепенное нарастание физической нагрузки в процессе курса профилактики. Дозирование физической нагрузки на занятиях адаптивной физической культуры варьируются в зависимости от разных возрастных категорий воспитанников.

Младшая группа (3-4 года)

№	Теория	Практика
Сентябрь		
1	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</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, в полуприсядь, обычная.</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; <p>Проведение игры «Веселые котят»</p> <p>Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
2	<p>Укреплять мышцы ног, спины, живота;</p> <p>Развивать желание заниматься спортом.</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</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, в полуприсядь, обычная.</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; <p>Проведение игры «Веселые котят»</p> <p>Релаксация «Волшебный цветок добра»</p>
3	<p>Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядью, обычная.</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; <p>Проведение игры «Веселые котят»</p> <p>Релаксация «Сотвори в себе солнце»</p>
4	<p>Укреплять мышцы ног, спины, живота</p> <p>Развивать координацию движений, равновесие.</p> <p>Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Учить расслабляться.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; <p>Проведение игры «Веселые котят»</p>

		Релаксация «Волшебный цветок добра»
октябрь		
5	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке; <p>Проведение игры «Ловкие жучки»</p> <p>Игра на расслабление «Фея сна»</p>
6	Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений. Учить проводить игру на расслабление.	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через бруски <p>Проведение игры «Ловкие жучки»</p> <p>Игра на расслабление «Фея сна»</p>
7	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела Закрепить умение детей выполнять упражнения около гимнастической стенки.	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; <p>Проведение игры «Ловкие жучки»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее</p>
8	Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений. Закрепить умение детей выполнять упражнения около	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком</p>

	гимнастической стенки.	ОРУ: с гантелями ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Проведение игры «Ловкие жучки» Проверка осанки у опоры и без нее
Ноябрь		
9	Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота.	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. ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «Путешествие на облаке»
10	Учить ходить по наклонной доске; Учить делать самомассаж; Развивать равновесие, координацию движений. Учить правильно дышать при релаксации.	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. ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «Путешествие на облаке»
11	Учить ходьбе на внешней стороне стопы; Учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек Учить захватывать пальцами ног карандаш	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.

		Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «У моря»
12	Учить ходьбе внутренней стороне стопы; Упражнять в ходьбе на пятках; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать равновесие, координацию движений. Учить правильно дышать при релаксации.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках Ходьба по массажным дорожкам ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа; 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «Золотая рыбка»
декабрь		
13	Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы; Укреплять мышцы ног, спины, живота. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.	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 ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Кукушка» Релаксация «Янтарный замок»
14	Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать равновесие, координацию движений	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 ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Кукушка» Релаксация «Танец рыбки»
15	Учить захватывать пальцами ног карандаш Развивать равновесие, координацию движений	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь),

		<p>«пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам ОРУ: с гантелями ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «Морское царство»</p>
16	<p>Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	<p>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 ОРУ: с гантелями ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «Встреча с рыбкой»</p>
Январь		
17	<p>Учить правильно, выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Учить выполнять упражнения на фитболах.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с мячом (d=20-25см) ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «На лугу»</p>
18	<p>Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить выполнять упражнения на фитболах. Развивать равновесие, координацию движений</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p>

		<p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с мячом (d=20-25см) ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Выпрями ноги» Релаксация «Водопад»</p>
19	<p>Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Учить правильно дышать при расслаблении. Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «Твоя звезда»</p>
февраль		
20	<p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности. Закреплять умение дышать правильно во время релаксации. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) медленная ходьба на носках по наклонной доске Проведение игры «Поймай мяч ногой» Релаксация «Сила улыбки»</p>
21	<p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Укреплять мышцы ног, спины. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.</p>

		Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «На лугу»
22	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы живота. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать координацию движений, ловкость.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «У моря»
23	Упражнять в разных видах ходьбы; Учить пальцами ног собирать платочек и распрямлять его; Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать координацию движений	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 ОРУ: с массажным мячом 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) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Птицы и дождь» Релаксация «Сотвори в себе солнце»
март		
24	Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать равновесие	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 ОРУ: с массажным мячом 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) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна» Проведение игры «Птицы и дождь» Релаксация «Волшебный цветок добра»
25	Учить выполнять упражнения на фитболах. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «уточки».

	Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. ОРУ: с гимнастической палкой 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) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Найди себе место» Релаксация «Путешествие на облаке»
26	Учить детей ходить соединив пятки вместе, а носки врозь и наоборот – носки вместе, пятки врозь. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины», «уточки». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. ОРУ: с гимнастической палкой 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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком, по массажным дорожкам; Проведение игры «Найди себе место» Релаксация «У моря»
27	Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба по канату боком. ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -по массажным дорожкам. Проведение игры «Ловкие жучки»
апрель		
28	Учить детей правильно бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины». Ходьба по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе. ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.

		<p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове: -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Проведение игры «Ловкие жучки»</p>
29	<p>Учить лазить по гимнастической стенке.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.</p> <p>ОРУ: с мячом (d=20-25см)</p> <p>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 с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) ходьба по массажным дорожкам <p>Проведение игры «Обезьянки»</p>
30	<p>Учить ходить как «лисиčky» и «кабанчики».</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), в полуприсядь, обычная.</p> <p>ОРУ: с мячом (d=20-25см)</p> <p>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) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) лазание по гимнастической стенке <p>Проведение игры «Обезьянки»</p>
31	<p>Учить детей ходить скрестным шагом.</p> <p>Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>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) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; <p>Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>
май		
32	<p>Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе,</p>

	Развивать равновесие.	<p>носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>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) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами ;</p> <p>5) упражнение «Встань правильно»</p> <p>Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>
33	<p>Учить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>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) Упражнение «Встань правильно»</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Проведение игры «Снежинки»</p>
34	<p>Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>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) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Проведение игры «Снежинки»</p>
35	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</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 массажным дорожкам</p>

	<p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба и ползание на животе по гимнастической скамейке</p> <p>Проведение игры «Волшебные елочки»</p>
--	--

Средняя группа (4-5 лет)

№	Теория	Практика
Сентябрь		
1	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</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</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>Проведение игры «Волшебные елочки»</p>
2	<p>Учить ходьбе на внешней стороне стопы;</p> <p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием;</p> <p>Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>Развивать координацию движений, ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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 мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Проведение игры «Поймай мяч ногой»</p>
3	<p>Учить ходьбе на внутренней стороне стопы;</p> <p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием;</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности;</p> <p>Развивать равновесие, ловкость.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p>

		3) массаж стоп мячами – массажерами; 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске Проведение игры «Поймай мяч ногой»
4	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие	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 ОРУ: с массажным мячом ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -по массажным дорожкам Проведение игры «Ловкие жучки»
октябрь		
5	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений	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 массажным дорожкам ОРУ: с массажным мячом ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; Проведение игры «Ловкие жучки»
6	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног . Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Проведение игры «Ходим в шляпах»
7	Упражнять в сведении и	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением

	<p>разведении пяток. Укреплять мышцы спины, живота. Закреплять умения детей выполнять упражнения на фитболах. Развивать равновесие</p>	<p>осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 4) упражнения на фитболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) Проведение игры «Ходим в шляпах»</p>
8	<p>Учить играть в мяч ногами. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие</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, в полуприсядь. ОРУ: с гантелями ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» 4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна» Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
ноябрь		
9	<p>Упражнять в разных видах ходьбы Учить пальцами ног собрать платочек и распрямлять его. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», в полуприсядь. ОРУ: с гантелями 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) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
10	<p>Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Учить лазать по гимнастической</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: без предметов</p>

	стенке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; Проведение игры «Волшебные елочки»
11	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс корригирующих 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 гимнастической скамейке Проведение игры «Волшебные елочки»
12	Учить захватывать пальцами ног карандаш. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. ОРУ: С мячом (d=20-25см) 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) ходьба с мешочком на голове; Проведение игры «Ходим в шляпах»
декабрь		
13	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. ОРУ: С мячом (d=20-25см) ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами ; 4) ползание по гимнастической скамейке с

		мешочком на спине. Проведение игры «Ходим в шляпах»
14	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Закреплять умение детей выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с гимнастической палкой 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 Проведение игры «Выпрями ноги»
15	Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове Проведение игры «Выпрями ноги»
16	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с массажным мячом 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) 6) ходьба по массажным дорожкам Проведение игры «Жучки и птица»
январь		
17	Упражнять в сведении и разведении пяток. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы спины, живота.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

	Развивать координацию движений	Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с массажным мячом 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 Проведение игры «Жучки и птица»
18	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: с гантелями ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба и ползание на животе по гимнастической скамейке Проведение игры «Пауки и мухи»
19	Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: с гантелями ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; Проведение игры «Пауки и мухи»
февраль		
20	Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;

		<p>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>
21	<p>Учить детей ходить скрестным шагом.</p> <p>Упражнять в ходьбе с мешочком на голове.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках;</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»;</p> <p>Проведение игры «Попляши и покружись -самым ловким окажись»</p>
22	<p>Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности.</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба «Гномы – великаны».</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) ползание по-медвежьей по доске;</p> <p>5) ходьба по наклонной доске</p> <p>Проведение игры «Найди себе место»</p>
23	<p>Упражнять в выполнении упражнений на фитболах.</p> <p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>ОРУ: без предметов</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>Проведение игры «Найди себе место»</p>
март		
24	<p>Упражнять в ходьбе по уменьшенной поверхности.</p> <p>Учить делать самомассаж.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Прыжки по « лягушачьи».</p>

		<p>ОРУ: с мячом (d=20-25см)</p> <p>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) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</p> <p>Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
25	<p>Учиться ходить по наклонной доске.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Прыжки по «лягушачьи».</p> <p>ОРУ: с мячом (d=20-25см)</p> <p>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) ходьба по наклонной доске</p> <p>Проведение игры «Лежачий футбол»</p>
26	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами.</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ползание на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Проведение игры «Солнышко и дождик»</p>
27	<p>Упражнять в разных видах ходьбы.</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p> <p>Укреплять мышцы ног.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по массажным дорожкам</p> <p>ОРУ: с гантелями</p> <p>ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазание по гимнастической стенке;</p> <p>Проведение игры «Солнышко и дождик»</p>
апрель		
28	<p>Учить захватыванию пальцами ног карандаша, ходьбе с карандашом.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «мишки», «пингвины».</p>

	<p>Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 6) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Гусеницы»</p>
29	<p>Учить ползанию по – медвежки, по ограниченной поверхности. Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба «Гномы – великаны». ОРУ: без предметов ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах 5) ползание по-медвежки по гимнастической скамейке; Проведение игры «Гусеницы»</p>
30	<p>Учить пролезать в обруч боком, не задевая верхний край. Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами. ОРУ: с массажным мячом ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; Проведение игры «Ловкие жуки»</p>
31	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	<p>Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по массажным дорожкам ОРУ: с массажным мячом ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба и ползание на животе по гимнастической</p>

		скамейке Проведение игры «Ловкие жуки»
май		
32	Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом; Учиться ходить по наклонной доске. Учить делать самомассаж. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ползание с переползанием через мягкий модуль; Проведение игры «Воробушки и автомобиль»
33	Учиться ходить по наклонной доске. Учить делать самомассаж. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по наклонной доске Проведение игры «Воробушки и автомобиль»
34	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ: с мячом (d=20-25см) 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 массажным дорожкам Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «Сила улыбки»
35	Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Учить лазать по гимнастической стенке. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.	Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. ОРУ: с мячом (d=20-25см) ОВД:

	<p>Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие.</p>	<p>1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения у гимнастической стенки 5) лазание по гимнастической стенке Проведение игры «Обезьянки» Релаксация «Предсказатель будущего»</p>
--	--	--

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 3 – 4 летнего возраста:

В результате занятий дети 3 – 4 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- иметь представление о своем организме, и о ЗОЖ;
- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- знать правила личной гигиены;
- иметь представление о фитболе – гимнастике на начальных этапах подготовки;
- уметь принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- уметь выполнять упражнения на расслабление;
- уметь выполнять некоторые упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- иметь представление, о необходимости в специальных коррекционных упражнениях;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы для детей 4 – 5 летнего возраста:

В результате занятий дети 4 – 5 летнего возраста, должны знать и иметь представление:

- знать исходные положения, последовательность выполнения, понимать их профилактическое и оздоровительное значение;
- иметь осознанное представление о своем организме, а частности о ЗОЖ;
- знать правила личной гигиены;
- иметь представление о фитболе – гимнастике на начальных этапах подготовки;
- принимать и удерживать правильную осанку у стены;
- правильно стоять у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление;
- выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и спортивным инвентарем;
- самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий лечебной физической культурой.

Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график программы

Младшая группа (3-4 года)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Учить расслабляться.	1		
2	Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать желание заниматься спортом. Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Учить расслабляться.	1		
3	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Учить расслабляться.	1		
4	Укреплять мышцы ног, спины, живота Развивать координацию движений, равновесие. Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Учить расслабляться.	1		
5	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела	1		
6	Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие, координацию движений. Учить проводить игру на расслабление.	1		
7	Учить детей правильно ходить и бегать,	1		

	<p>соблюдая правильное положение тела</p> <p>Закрепить умение детей выполнять упражнения около гимнастической стенки.</p>			
8	<p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p> <p>Закрепить умение детей выполнять упражнения около гимнастической стенки.</p>	1		
9	<p>Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Учить выполнять упражнения на фитболах.</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота.</p>	1		
10	<p>Учить ходить по наклонной доске;</p> <p>Учить делать самомассаж;</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p> <p>Учить правильно дышать при релаксации.</p>	1		
11	<p>Учить ходьбе на внешней стороне стопы;</p> <p>Учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек</p> <p>Учить захватывать пальцами ног карандаш</p>	1		
12	<p>Учить ходьбе внутренней стороне стопы;</p> <p>Упражнять в ходьбе на пятках;</p> <p>Укреплять мышцы ног, спины, живота;</p> <p>Развивать равновесие, координацию движений.</p> <p>Учить правильно дышать при релаксации.</p>	1		
13	<p>Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы;</p> <p>Укреплять мышцы ног,</p>	1		

	спины, живота. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.			
14	Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать равновесие, координацию движений	1		
15	Учить захватывать пальцами ног карандаш Развивать равновесие, координацию движений	1		
16	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, спины, живота.	1		
17	Учить правильно, выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Учить выполнять упражнения на фитболах.			
18	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить выполнять упражнения на фитболах. Развивать равновесие, координацию движений	1		
19	Учить ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Учить правильно дышать при расслаблении. Развивать координацию движений, ловкость.	1		
20	Упражнять в ходьбе с перешагиванием. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности.	1		

	Закреплять умение дышать правильно во время релаксации. Развивать равновесие.			
21	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Укреплять мышцы ног, спины. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать равновесие.	1		
22	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы живота. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Развивать координацию движений, ловкость.	1		
23	Упражнять в разных видах ходьбы; Учить пальцами ног собирать платочек и распрямлять его; Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать координацию движений	1		
24	Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Укреплять мышцы ног, спины, живота; Развивать равновесие	1		
25	Учить выполнять упражнения на фитболах. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений	1		
26	Учить детей ходить соединив пятки вместе, а носки врозь и наоборот –	1		

	<p>носки вместе, пятки врозь. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>			
27	<p>Учить детей правильно ходить, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	1		
28	<p>Учить детей правильно бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	1		
29	<p>Учить лазить по гимнастической стенке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений</p>	1		
30	<p>Учить ходить как «лисиčky» и «кабанчики». Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки.</p>	1		
31	<p>Учить детей ходить скрестным шагом. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	1		
32	<p>Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>	1		
33	<p>Учить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с</p>	1		

	различными положениями на фитболе. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.			
34	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	1		
35	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.	1		

Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Учить выполнять упражнения у гимнастической стенки. Учить расслабляться.	1		
2	Учить ходьбе на внешней стороне стопы; Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Развивать координацию движений, ловкость.	1		
3	Учить ходьбе на внутренней стороне стопы; Упражнять в ходьбе с перешагиванием; Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности; Развивать равновесие, ловкость.	1		

4	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие	1		
5	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений	1		
6	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
7	Упражнять в сведении и разведении пяток. Укреплять мышцы спины, живота. Закреплять умения детей выполнять упражнения на фитболах. Развивать равновесие	1		
8	Учить играть в мяч ногами. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие	1		
9	Упражнять в разных видах ходьбы Учить пальцами ног собрать платочек и распрямлять его. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
10	Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в выполнении	1		

	упражнений около гимнастической стенки. Учить лазать по гимнастической стенке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.			
11	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	1		
12	Учить захватывать пальцами ног карандаш. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	1		
13	Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.	1		
14	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Закреплять умение детей выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	1		
15	Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
16	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.	1		

	Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.			
17	Упражнять в сведении и разведении пяток. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений			
18	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	1		
19	Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
20	Учить детей захватывать пальцами ног карандаш и удерживать его. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	1		
21	Учить детей ходить скрестным шагом. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.	1		
22	Учить ползанию по – медвежьей по ограниченной поверхности. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	1		
23	Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости.	1		

	Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.			
24	Упражнять в ходьбе по уменьшенной поверхности. Учить делать самомассаж. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.	1		
25	Учиться ходить по наклонной доске. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.	1		
26	Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	1		
27	Упражнять в разных видах ходьбы. Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
28	Учить захватыванию пальцами ног карандаша, ходьбе с карандашом. Упражнять в ходьбе по наклонной плоскости. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1		
29	Учить ползанию по – медвежьей, по ограниченной поверхности. Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.	1		
30	Учить пролезать в обруч боком, не задевая	1		

	<p>верхний край. Упражнять в выполнении упражнений на фитболах. Упражнять в разных видах ходьбы. Укреплять мышцы ног. Развивать равновесие.</p>			
31	<p>Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения на фитболах. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать координацию движений.</p>	1		
32	<p>Учить ходить пружинящим (гусиным) шагом; Учиться ходить по наклонной доске. Учить делать самомассаж. Укреплять мышцы спины, живота. Развивать равновесие.</p>	1		
33	<p>Учиться ходить по наклонной доске. Учить делать самомассаж. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	1		
34	<p>Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Закреплять умение ходить по гимнастической палке. Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.</p>	1		
35	<p>Упражнять в выполнении упражнений около гимнастической стенки. Учить лазать по гимнастической стенке. Закреплять умение ходить по</p>	1		

	гимнастической палке. Укреплять мышцы ног, спины, живота. Развивать равновесие.			
--	--	--	--	--

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы
Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Материалы и оборудование для ходьбы и бега (в расчете на 12 воспитанников)	Количество
1.	гимнастические скамейки	4
2.	шнур длинный	1
3.	шнуры короткие	10
4.	массажные дорожки	2
5.	ребристые дорожки	2
6.	наклонная доска	1
7.	мешочки с песком	13
№ п/п	Материалы и оборудование для общеразвивающих упражнений	Количество
1.	мячи большие (d= 20- 25 см)	13
2.	массажные мячики	13
3.	гимнастические палки	13
4.	гантели	20
№ п/п	Материалы и оборудование для выполнения коррегирующих упражнений	Количество
1.	массажные коврики	20
2.	гимнастическая стенка	2
3.	фитоболы	12
4.	массажные мячики	20
5.	платочки	20
6.	карандаши	20
7.	крышки от пластиковых бутылок	50
8.	гимнастический мат	3
9.	обручи	15
№ п/п	Перечень технических средств обучения	Количество
1.	ноутбук	1

Методическое обеспечение

В рамках реализации программы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия используются различные виды методической продукции:

- Мини-тренажеры для развития мелкой моторики (пальчиковые игротренинги с использованием граненых карандашей);
- сборники загадок, стихов;
- предметные картинки с изображением названий упражнений.

2.3. Формы контроля/аттестации.

Результаты и успехи группы в целом и отдельных детей отслеживаются на учебных занятиях через систему тестовых заданий.

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4-5 лет (средняя группа).

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
1.	Силовая выносливость мышц.	<p>1) Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p>2) Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 25 секунд</p> <p>Живот 20 секунд</p> <p>Спина 25 секунд</p>
2.	Проверка координации - справа; - слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 2,3 – 4,1 Девочки: 3,2 –6,1 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30</p>

Способы проверки знаний, умений и навыков у детей от 4 – 5 лет (средняя группа)

№ п/п	Вопросы диагностики	Методика диагностирования	Характеристика умений:
-------	---------------------	---------------------------	------------------------

1.	Силовая выносливость мышц.	<p>1) Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах).</p> <p>2) Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45* и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p>3) Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 35 секунд</p> <p>Живот 30 секунд</p> <p>Спина 35 секунд</p>
2.	Проверка координации - справа; - слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 3,3 – 5,1 Девочки: 5,2 – 8,1 Мальчики и девочки: 16 – 60 Мальчики и девочки: 12-30</p>

2.4. Методические материалы

Организация образовательного процесса происходит очно.

Методы обучения, используемые в работе:

- **Игровой метод.** Основным методом обучения физической культуре детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние дошкольников. Речь идёт не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
- **Наглядный метод.** Выразительный показ под счёт или музыку.
- **Словесный метод.** Объяснение методики выполнения упражнений, оценка.
- **Практический метод.** Многократное выполнение конкретных упражнений для лучшего запоминания детьми.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Структура занятия

а) младшая группа – вводная часть (разминка) занятия длится 2 минут,
основная часть занятия – 6 минут

· ОРУ: с предметами и без предметов – 3 мин.

· ОВД – 2 мин.

- 1) комплекс упражнений из положения сидя;
- 2) комплекс упражнений из положения лежа;
- 3) массаж стоп

заключительная – 2 минуты.

При этом соблюдается медленный или средний темп. Даются подвижные игры малой подвижности.

б) средняя группа – вводная часть (разминка) занятия длится 2 минуты,
основная часть занятия – 10 минут

· ОРУ: с предметами и без предметов – 3 мин.

· ОВД – 2 мин.

- 1) комплекс упражнений из положения сидя;
- 2) комплекс упражнений из положения лежа;
- 3) массаж стоп

заклучительная – 3 минуты.

При этом соблюдается средний темп и увеличивается количество повторений в зависимости от количества занятий.

Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять детей большим количеством материала, избегать однообразных заданий. Занятия должны приносить детям радость, удовлетворение от преодоления трудностей.

Список литературы

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой	Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения	Волгоград: Учитель	2009
Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.	М.: ТЦ Сфера	2008
Бабенкова Е. А., Федоровская О. М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.	М.: ТЦ Сфера	2009
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 – 5 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012
Бондаренко Т. М.	Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 6 – 7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров.	Воронеж: ИП Лакоценина Н. А.	2012
Вепрева И. И., Татарникова Г. М.	Модель физкультурно – оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия,	Волгоград: Учитель	2016

	ресурсное обеспечение.		
Коляда Д. А., Коровина Т. Н., савинова С. В.	Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников	Волгоград:Учитель	2014
Коновалова Н.Г.	Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия коррегирующей гимнастики в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности	Волгоград:Учитель	2016
Коновалова Н.Г.	Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе	Волгоград:Учитель	2016
Кочеткова Л. В.	Оздоровление детей в условиях детского сада.	М.: ТЦ Сфера	2008
Подольская Е. И.	Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа.	Волгоград: Учитель	2013
Подольская Е. И.	Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет.	Волгоград:Учитель	2011
Подольская Е. И.	Формы оздоровления детей 4 – 7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок.	Волгоград: Учитель	2014
Филиппова С. О.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.	СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС»	2007

Интернет ресурсы:

1. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/06/23/rabochaya-programma-profilaktika-ploskostopiya>
2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/13/profilaktika-ploskostopiya-u-doshkolnikov>
3. <http://50ds.ru/detsad/psiholog/7083-programma-profilakticheskoy-raboty-po-preduprezhdeniyu>
4. <http://dou5.ucoz.ru>
5. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-profilaktike-narusheniya-osanki-i-ploskostopiya-v-dou-1344059.html>