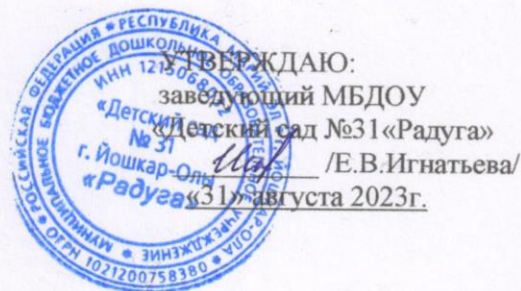


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №31 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ «РАДУГА»

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
от «31» августа 2023г.
Протокол №1

Согласовано: главный специалист
отдела дошкольного образования
городской округ «Город Йошкар-Ола»
_____ Соловьева Ю.Н.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЗДОРОВЕЙКА»**



ID программы: 8455

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: дети дошкольного возраста 2-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32 часа

Разработчик программы: Ольга Олеговна Портнова, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №31 «Радуга»

город Йошкар-Ола
2023 г.

Содержание

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	3
1.1.	Общая характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	3
1.2.	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	5
1.3.	Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	6
1.4.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	6
1.5	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	39
Раздел 2.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	39
2.1.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	39
2.2.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	40
2.3.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	46
2.4.	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ЗДОРОВЕЙКА»	47
2.5.	Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ЗДОРОВЕЙКА»	47
2.6.	Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	48
2.7.	Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	48
2.8.	Список литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»	49

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом - одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

На состояние здоровья наших детей существенное влияние оказывают неблагоприятные социальные факторы, климатические экологические, условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, замечено, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушением функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

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.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗДОРОВЕЙКА» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

1.1. Общая характеристика программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗДОРОВЕЙКА» составлена на основе законов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 31 г. Йошкар-Олы «Радуга».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» состоит в том, что она является поиском эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является профилактика плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников и внедрение данных технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» заключается во включении комплексного подхода, включающего различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» является то, что она направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА». Программа рассчитана на детей в возрасте 2-7 лет.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА». Общее количество учебных часов,

запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «ЗДОРОВЕЙКА» составляет 32 часа.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА». Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗДОРОВЕЙКА» реализуется в очной, групповой форме.

Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА». Базовый.

Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА».

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная часть, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, подвижные игры, в конце занятия заключительная часть с самомассажем и упражнениями на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 10 минут в I младшей группе (2-3 года), 15 минут во II младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет), 25 минут в старшей группе (5-6 лет), 30 минут в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» – формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»:

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.

1.3. Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «ЗДОРОВЕЙКА» составляет 32 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 10 минут в I младшей группе (2-3 года), 15 минут во II младшей группе (3-4 года), 20 минут в средней группе (4-5 лет), 25 минут в старшей группе (5-6 лет), 30 минут в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Программа основана на игровых методах, которые являются ведущими методами обучения в дошкольном возрасте и эффективным способом, помогающим добиться максимальной заинтересованности, активности и концентрации внимания. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, общеразвивающие упражнения, короткие игровые задания.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, упражнения, способствующие профилактике плоскостопия, корригирующие упражнения, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: дыхательные упражнения, самомассаж.

Содержание образовательной программы раскрывается через краткое название упражнений. Раздел тесно связан с учебно-тематическим планом.

Содержание программы раскрывается в том же порядке, в каком разделы и темы представлены в учебно-тематическом плане.

При составлении программы учтены правила дидактики: логичность, доступность, наглядность, простота, переход от простого к сложному.

Каждое выполненное упражнение оценивается индивидуально, обязательно похвалой.

На занятиях проводится воспитательная работа: у детей воспитывается дисциплинированность, чувство товарищества и ответственности.

Тематика занятий строится с учетом возможностей детей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Любое выполненное упражнение у детей, успешное или неуспешное, принимается инструктором, что дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, радоваться полученным результатам.

Перспективное планирование для детей 2-3 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№2	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Догони мяч».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№3	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Найди свой домик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№4	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «В гости к мишке».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Ноябрь	1	№5	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№6	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№7	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Поезд».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№8	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «В гости к кукле».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Декабрь	1	№9	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№10	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Пузырь».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№11	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите к флажку».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№12	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Январь	1	№13	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№14	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «В гости к зайке».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№15	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Мыши и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№16	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Февраль	1	№17	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№18	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Лошадки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№19	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Пузырь».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№20	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Карусель».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Март	1	№21	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Поймай комара».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№22	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№23	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Конники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№24	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Апрель	1	№25	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «В гости к мишке».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№26	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№27	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Попади в круг».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№28	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Мыши и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Май	1	№29	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «В гости к кукле».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№30	ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Конники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№31	ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра«Поймай бабочку».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№32	Итоговое занятие ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра«Пузырь».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Перспективное планирование для детей 3-4 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№2	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Догони мяч».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№3	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Найди свой домик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№4	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Птички и птенчики».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Ноябрь	1	№5	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Мыши в кладовой».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№6	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№7	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Поезд».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№8	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Лохматый пес».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Декабрь	1	№9	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№10	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Сторож и кролики».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№11	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите к флажку».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№12	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Январь	1	№13	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№14	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Попади в корзину».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№15	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Мыши и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№16	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Февраль	1	№17	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№18	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Лошадки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№19	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Пузырь».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№20	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Карусель».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Март	1	№21	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Поймай комара».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№22	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№23	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Конники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№24	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Апрель	1	№25	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Кто самый меткий?».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№26	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Бег с вертушкой».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№27	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Попади в круг».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№28	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Мыши и кот».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Май	1	№29	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Лохматый пес».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№30	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра «Конники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№31	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра«Поймай бабочку».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№32	Итоговое занятие Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3. Подвижная игра«Пузырь».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Перспективное планирование для детей 4-5 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Дерево». 4. Подвижная игра «Лошадки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№2	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4. Подвижная игра «Брось дальше».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№3	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Самолет». 4. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№4	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лягушка». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Ноябрь	1	№5	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Рыбка».</p> <p>4. Подвижная игра «Наседка и цыплята».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№6	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Цапля».</p> <p>4. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№7	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лодочка».</p> <p>4. Подвижная игра «Сбей булаву».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№8	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Велосипед».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Декабрь	1	№9	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Великаны».</p> <p>4. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№10	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Море». 4. Подвижная игра «Самолеты».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№11	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра «У медведя во бору».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№12	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Январь	1	№13	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Самолет». 4. Подвижная игра «Подбрось-поймай».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№14	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лягушка». 4. Подвижная игра «Пастух и стадо».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№15	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Рыбка». 4. Подвижная игра «Ловишки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№16	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Цапля». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Февраль	1	№17	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка». 4. Подвижная игра «Школа мяча».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№18	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№19	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Великаны». 4. Подвижная игра «Котята и щенята».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№20	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Море».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
Март	1	№21	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Деревце».</p> <p>4. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№22	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№23	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Самолет».</p> <p>4. Подвижная игра «Поймай комара».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№24	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лягушка».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

Апрель	1	№25	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Рыбка».</p> <p>4. Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№26	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Цапля».</p> <p>4. Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№27	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лодочка».</p> <p>4. Подвижная игра «Лиса в курятнике».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№28	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Велосипед».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Май	1	№29	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Великаны».</p> <p>4. Подвижная игра «Пробеги с вертушкой».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№30	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Море». 4. Подвижная игра «Конники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№31	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра«Догони пару».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№32	Итоговое занятие Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4.Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Перспективное планирование для детей 5-6 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра «Ловишки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№2	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра «Брось за флажок».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№3	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Самолет».</p> <p>4. Подвижные игры «Классы».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№4	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лягушка».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
Ноябрь	1	№5	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Рыбка».</p> <p>4. Подвижные игры «Перелезь через бревно».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№6	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Цапля».</p> <p>4. Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

	3	№7	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка». 4. Подвижная игра «Школа мяча».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№8	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Декабрь	1	№9	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Великаны». 4. Подвижная игра «Удочка».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№10	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Море». 4. Подвижная игра «Сделай фигуру».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№11	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра «Встречные перебежки».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№12	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
Январь	1	№13	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Самолет».</p> <p>4. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№14	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лягушка».</p> <p>4. Подвижная игра «Веселые ребята».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№15	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Рыбка».</p> <p>4. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№16	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Цапля».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

Февраль	1	№17	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка». 4. Подвижная игра «Затейники».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№18	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра «Мяч водящему».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№19	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Великаны». 4. Подвижная игра «Карусель».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№20	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Море». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Март	1	№21	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра «Кто скорее до мяча?».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№22	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4. Подвижная игра «Брось за флажок».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№23	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Самолет». 4. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№24	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лягушка». 4. Подвижная игра по выбору детей	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Апрель	1	№25	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Рыбка». 4. Подвижная игра «Парный бег».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№26	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Цапля». 4. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№27	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка». 4. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№28	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Май	1	№29	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Великаны». 4. Подвижная игра «Ловишки парами».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№30	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Море». 4. Подвижная игра «С кочки на кочку»	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№31	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра«Медведи и пчелы».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№32	Итоговое занятие Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
--	---	-----	--	--	---

Перспективное планирование для детей 6-7 лет

Месяц	Неделя	Номер занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь	1	№1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Деревце». 4. Подвижная игра «Кто быстрее?».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№2	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Звезда». 4. Подвижная игра «Стой».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№3	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Самолет». 4. Подвижные игры «Не попадись!».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	4	№4	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лягушка».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
Ноябрь	1	№5	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Рыбка».</p> <p>4. Подвижные игры «Перемени предмет».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№6	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Цапля».</p> <p>4. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№7	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Лодочка».</p> <p>4. Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№8	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Велосипед».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

Декабрь	1	№9	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Великаны».</p> <p>4. Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№10	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Море».</p> <p>4. Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№11	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Деревце».</p> <p>4. Подвижная игра «Школа мяча».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№12	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Январь	1	№13	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Самолет».</p> <p>4. Подвижная игра «Ловишка, бери ленту».</p>	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	2	№14	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лягушка». 4. Подвижная игра «Совушка».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№15	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Рыбка». 4. Подвижная игра «Догони свою пару».	» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№16	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Цапля». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Февраль	1	№17	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка». 4. Подвижная игра «Коршун и наседка».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№18	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра «Перелет птиц».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

	3	№19	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Великаны».</p> <p>4. Подвижная игра «Горелки».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№20	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Море».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
Март	1	№21	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Деревце».</p> <p>4. Подвижная игра «Волк во рву».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№22	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№23	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Самолет».</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

	4	№24	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лягушка». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
Апрель	1	№25	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Рыбка». 4. Подвижная игра «Кто самый меткий?».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	2	№26	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Цапля». 4. Подвижная игра «Какая команда лучше?».	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	3	№27	Строевые упражнения ОРУ с предметами	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Лодочка».	Подвижная игра «Ноги от пола» Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)
	4	№28	Строевые упражнения ОРУ без предметов	1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. 2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата. 3.Игровой стретчинг «Велосипед». 4. Подвижная игра по выбору детей.	Дыхательные упражнения Самомассаж (массажные мячики)

Май	1	№29	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Великаны».</p> <p>4. Подвижная игра «Под длинную веревку».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	2	№30	Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Море».</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	3	№31	Строевые упражнения ОРУ с предметами	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Деревце».</p> <p>4. Подвижная игра«Кто скорее до флажка?».</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>
	4	№32	Итоговое занятие Строевые упражнения ОРУ без предметов	<p>1.Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.</p> <p>2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Игровой стретчинг «Звезда».</p> <p>4. Подвижная игра по выбору детей.</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Самомассаж (массажные мячики)</p>

1.5. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Ожидаемый итоговый результат освоения программы:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА» для детей 2-7 лет.

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	10	2	8	Мониторинг
2	Профилактика плоскостопия	10	2	8	Мониторинг
3	Развитие органов дыхания	4	0	4	Мониторинг
4	Массаж и самомассаж	4	0	4	Мониторинг
5	Игровой стретчинг	4	0	4	Мониторинг
	ИТОГО	32	4	28	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Календарный учебный график I младшей группы «Росинка»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03.10.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		10.10.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		17.10.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		24.10.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	31.10.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.11.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.11.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.11.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	28.11.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		05.12.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.12.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.12.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Мониторинг
4	Январь	26.12.2023	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.01.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.01.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.01.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	30.01.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		06.02.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.02.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг
		20.02.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	27.02.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг
		05.03.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.03.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.03.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Мониторинг
7	Апрель	26.03.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг
		02.03.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.04.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.04.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг

8	Май	23.04.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.05.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.05.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.05.2024	17.00-17.10	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

Календарный учебный график II младшей группы «Лучик»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	05.10.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.10.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.10.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		26.10.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	02.11.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.11.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.11.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.11.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	30.11.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.12.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.12.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.12.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Мониторинг
4	Январь	28.12.2023	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.01.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.01.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		25.01.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	01.02.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		08.02.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.02.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.02.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	29.02.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.03.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.03.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.03.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Мониторинг
7	Апрель	28.03.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг

		04.04.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.04.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.04.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг
8	Май	25.04.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		02.05.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.05.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.05.2024	17.00-17.15	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

Календарный учебный график средней группы «Капелька»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	05.10.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.10.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.10.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		26.10.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	02.11.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.11.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.11.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.11.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	30.11.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.12.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.12.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.12.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Мониторинг
4	Январь	28.12.2023	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.01.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.01.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		25.01.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	01.02.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		08.02.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.02.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.02.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	29.02.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.03.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.03.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг

		21.03.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Мониторинг
7	Апрель	28.03.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг
		04.04.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.04.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.04.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг
8	Май	25.04.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		02.05.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.05.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.05.2024	17.25-17.45	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

Календарный учебный график старшей группы «Семицветик», «Солнышко»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	02.10.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.10.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.10.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.10.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	30.10.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		06.11.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.11.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		20.11.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	27.11.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		04.12.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		11.12.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.12.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Мониторинг
4	Январь	25.12.2023	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.01.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.01.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		29.01.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	05.02.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.02.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.02.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг
		26.02.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	04.03.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг

		11.03.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		18.03.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг
		25.03.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Мониторинг
7	Апрель	01.04.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг
		08.04.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		15.04.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		22.04.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг
8	Май	06.05.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.05.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		20.05.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		27.05.2024	17.00-17.25	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

Календарный учебный график подготовительной группы «Облачко»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03.10.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №1	Музыкальный зал	Мониторинг
		10.10.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №2	Музыкальный зал	Мониторинг
		17.10.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №3	Музыкальный зал	Мониторинг
		24.10.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №4	Музыкальный зал	Мониторинг
2	Ноябрь	31.10.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №5	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.11.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №6	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.11.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №7	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.11.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №8	Музыкальный зал	Мониторинг
3	Декабрь	28.11.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №9	Музыкальный зал	Мониторинг
		05.12.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №10	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.12.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №11	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.12.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №12	Музыкальный зал	Мониторинг
4	Январь	26.12.2023	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №13	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.01.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №14	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.01.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №15	Музыкальный зал	Мониторинг
		23.01.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №16	Музыкальный зал	Мониторинг
5	Февраль	30.01.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №17	Музыкальный зал	Мониторинг
		06.02.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №18	Музыкальный зал	Мониторинг
		13.02.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №19	Музыкальный зал	Мониторинг

		20.02.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №20	Музыкальный зал	Мониторинг
6	Март	27.02.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №21	Музыкальный зал	Мониторинг
		05.03.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №22	Музыкальный зал	Мониторинг
		12.03.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №23	Музыкальный зал	Мониторинг
		19.03.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №24	Музыкальный зал	Мониторинг
7	Апрель	26.03.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №25	Музыкальный зал	Мониторинг
		02.04.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №26	Музыкальный зал	Мониторинг
		09.04.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №27	Музыкальный зал	Мониторинг
		16.04.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №28	Музыкальный зал	Мониторинг
8	Май	23.04.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №29	Музыкальный зал	Мониторинг
		07.05.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №30	Музыкальный зал	Мониторинг
		14.05.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №31	Музыкальный зал	Мониторинг
		21.05.2024	17.20-17.50	Очная групповая	1	Занятие №32	Музыкальный зал	Итоговое занятие

2.3. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Кадровое обеспечение программы: Программу реализует инструктор по физической культуре Портнова Ольга Олеговна, педагогический стаж - 9 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 6 лет, образование высшее педагогическое.

Материально-техническое обеспечение программы: Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Учебное оборудование:

- стульчики;
- мячи;
- гимнастические палки;
- плоские кольца;
- обручи;
- скакалки;
- кегли;
- мягкие модули;
- воротца;
- мячики-ежики;
- коврики;
- нестандартное оборудование: мешочки с песком; массажные дорожки и коврики, платочки, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

Технические средства: магнитофон, колонка.

Дидактические средства: инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий.

Организация рабочего места: При проектировании предметно-игровой среды в музыкальном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

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.

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.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Контроль знаний в процессе устного опроса:

- приемы самомассажа;
- название игровых упражнений;
- название игр.

2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих ДООП «ЗДОРОВЕЙКА».

Формы подведения итогов реализации программы:

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

2.5. Оценочные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Методы исследования

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

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

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.

Тестирование

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.

Тестирование осанки: определение подвижности позвонков

Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	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.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	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.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	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).

2.6. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Программа кружка включает в себя разнообразные виды деятельности: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных движений, упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата, упражнения, способствующие профилактике плоскостопия, корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и стопы, стретчинг, подвижные игры, дыхательные упражнения, самомассаж.

Занятие включает в себя следующие этапы реализации:

I – вводная часть.

II – основная часть.

III – заключительная часть.

Приемы и методы реализации программы:

- Словесный
- Практический
- Наглядный
- Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, пример)

2.7. Иные компоненты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Взаимодействие с семьями дошкольников:

1. Консультация для родителей: «Здоровые ножки».

2. «Открытый день» для родителей с просмотром занятия.

3. Оформление папки-передвижки: «Красивая осанка – залог здоровья».

2.8. Список литературы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЗДОРОВЕЙКА»

Для педагогов:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с.
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 64 с. (Серия «Здоровый малыш».)
4. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2013. – 48 с. (Модули программы ДОУ).
5. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с. + цв. вкл. 16 с.
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания - М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 96 с.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. - М.: Гном, 2008. – 128 с.

Для родителей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 64 с. (Растим детей здоровыми).
2. Старковская В.Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни». Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет. Методическое пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000. – 112 с.