

Управление образования городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
№ 32 «Калинка»

**ПРИНЯТО:**  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад  
№ 32 «Калинка»  
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующим МБДОУ  
«Детский сад № 32 «Калинка»  
Еременко Ю.Г.

2022г.



*Сол.*  
*Ю.Г. Еременко*

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по профилактике плоскостопия и сколиоза  
«Топотушки»**

ID программы: 6810

Направление программы: физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: для детей в возрасте от 5-7 лет

Срок освоения программы: 2 года

Объем часов: 72 часа

Разработчик программы: Габдрашитова Ольга Андреевна,

инструктор по физической культуре первой квалификационной категории,

МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка»

Йошкар-Ола  
2022

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования .....	3-9
1.1 Общая характеристика программы .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	6
1.3 Объем программы .....	6
1.4 Содержание программы .....	6
1.5 Планируемые результаты .....	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	10-53
2.1 Учебный план .....	10
2.2 Календарный учебный график .....	11
2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Топотушки» .....	17
2.4 Условия реализации программы .....	48
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	49
2.6 Оценочные материалы .....	50
2.7 Список литературы .....	52

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

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.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

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.

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

### **1.1. Общая характеристика программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Топотушки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка».

**Актуальность программы** состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

**Отличительной особенностью программы является** комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Топотушки» составляет 36 часа в год, 72 часа за 2 года, продолжительностью 30 минут.

**Срок освоения программы.** Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 2 года обучения.

**Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме.

**Уровень программы.** Базовый.

**Особенности организации образовательного процесса.**

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

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

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

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

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

Отчего может нарушиться осанка?

❖ Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

❖ Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

❖ Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать

серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

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

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 4 часа в неделю, 36 учебных недели.

## 1.2. Цели и задачи программы

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

*Основные задачи программы:*

*Оздоровительные*

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

*Развивающие*

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

*Воспитательные*

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

## 1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Топотушки» составляет 36 часов, продолжительностью 30 минут.

## 1.4. Содержание программы

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

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Содержание изучаемого курса по физическому развитию можно сгруппировать по следующим модулям:

### 1 модуль «Ознакомительный. Игровой»

*Характерные особенности модуля:* Исследование физического развития и здоровья детей.

Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы. Параметры правильной осанки и как ее проверить. Правильная постановка стопы. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.

2 модуль «Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения» (используется в процессе всего обучения).

*Характерные особенности модуля :* обучение правильному дыханию, дыхательным упражнениям.

Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания,

### 3 модуль. «Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки».

*Характерные особенности модуля* Основными целями являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика и коррекция дефектов осанки, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### 4 модуль «Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия»

*Характерные особенности модуля* Правильное физическое развитие детей, укрепление их здоровья, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

### 5 модуль «Релаксация»

*Характерные особенности модуля* снятие психоэмоционального напряжения. Аутогенная тренировка, релаксация.

### 6 модуль «Самомассаж стоп»

*Характерные особенности модуля* Ходьба по массажным коврикам, канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок, гантелей и других предметов.

#### 7 модуль «Итоговый»

Проведение контрольных мероприятий:

- 1) тесты
- 2) медицинский контроль
- 3) Мониторинг

Содержание образовательной программы раскрывается через краткое описание тем.

Раздел тесно связан с учебно-тематическим планом.

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

Тематика занятий строится с учетом интересов детей и их возможностей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития двигательных умений и навыков, уровень самостоятельности.

### **1.5. Планируемые результаты.**

Предлагаемая программа «Гопотушки» предусматривает, что по окончании курса дети освоят знания, умения и навыки.

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

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

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

#### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)**

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.

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

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

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

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Топотушки»

Наименование раздела, модуля, темы		Количество часов			Формы промежуточ ной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
	теорети ческие занятия		практич еские занятия		
№ 1	<b>1 модуль. «Ознакомительный. Игровой»</b> Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	2	1	1	наблюдение
2	<i>Подвижные игры:</i> 1) подвижные игры целенаправленного характера 2) подвижные игры тренирующего характера	В процессе каждого занятия			педагогическое наблюдение
3	<b>2 модуль</b> <i>Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения</i>	В процессе каждого занятия			педагогическое наблюдение
4	<b>3 модуль «Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки».</b> Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	13		13	анализ выполнения заданий
5	<b>4 модуль. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:</b> -комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы -комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы	13		13	анализ выполнения заданий
6	<b>5 модуль. Релаксация</b>	2		2	педагогическое наблюдение
7	<b>6 модуль. Самомассаж стоп.</b>	4	1	3	педагогическое наблюдение

8	7 модуль <b>Итоговый. Проведение контрольных мероприятий:</b> 1)тесты 2)медицинский контроль	2		2	опрос, анализ выполнения заданий
	<b>Итого объем программы</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

## 2.2. Календарный учебный график 2022-2023

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	пед. наблюдение
2		13.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
3		20.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
4		27.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
5	Октябрь	04.10	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
6		11.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
7		18.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
8		25.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
9	Ноябрь	1.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
10		8.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
11		15.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
12		22.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	

				работа				
<b>13</b>	<b>Декабрь</b>	6.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
<b>14</b>		13.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>15</b>		20.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>16</b>		27.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>17</b>	<b>Январь</b>	10.01	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
<b>18</b>		17.01	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>19</b>		24.01	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>20</b>		31.01	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>21</b>	<b>Февраль</b>	7.02	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
<b>22</b>		14.02	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>23</b>		21.02	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>24</b>		28.02	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>25</b>	<b>март</b>	7.03	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
<b>26</b>		14.03	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	

				работа				
27		21.03	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
28		28.03	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
29	апрель	4.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
30		11.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
31		18.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
32		25.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
33	май	10.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
34		16.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
35		23.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
36		30.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	

**2023-2024 учебный год**

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	пед. наблюдение
2	январь	12.09	16.15-16.45	практическая	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	

	<b>б р ь</b>			работа		сколиоза		ие
<b>3</b>		19.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>4</b>		26.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>5</b>	<b>О к т я б р ь</b>	03.10	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие
<b>6</b>		10.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>7</b>		17.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>8</b>		24.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>9</b>	<b>Н о я б р ь</b>	7.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие
<b>10</b>		14.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>11</b>		21.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>12</b>		28.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>13</b>	<b>Д е к а б р ь</b>	5.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие
<b>14</b>		12.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>15</b>		19.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>16</b>		26.12	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	

17	Я н в а р ь	10.01	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	юден ие	
18		17.01	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		пед. набл юден ие
19		24.01	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
20		31.01	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
21	ф е в р а л ь	7.02	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие	
22		14.02	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
23		21.02	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
24		28.02	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
25	м а р т	7.03	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие	
26		14.03	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
27		21.03	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
28		28.03	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		
29	а п р е л ь	4.04	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. набл юден ие	
30		11.04	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал		

<b>31</b>		18.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>32</b>		25.04	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>33</b>	<b>м а й</b>	10.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	пед. наблюдение
<b>34</b>		16.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>35</b>		23.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спорт зал	
<b>36</b>		30.05	16.15-16.45	практическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	
<b>Итого за 2 года 72 часа</b>								

**2.3 Рабочая программа** к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе " Топотушки"

Управление образования городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 32 «Калинка»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад  
№ 32 «Калинка»  
Протокол от 31 августа 2022 г.№ 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующим МБДОУ  
«Детский сад № 32 «Калинка»  
Еременко Ю.Г. \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**Рабочая программа  
на 2022-2024 учебный год**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Топотушки

Форма реализации: **очная**

Год обучения: **первый**

Возраст обучающихся: **5-7 лет**

Группа: **группа**

Разработчик программы: Габдрашитова Ольга Андреевна,

инструктор по физической культуре первой квалификационной категории,

Йошкар-Ола

2022

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа разработана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Топотушки» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топотушки» помогает гармоничному развитию личности ребенка, развитию его трудолюбия, аккуратности, дисциплинированности, зрительной памяти, восприятия, настойчивости, двигательной памяти, воображения.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Количество учебных часов в год– 36 часов, за 2 года 72 часа

Занятия проводятся 1 раз в неделю (по 1 академическому часу).

Наполняемость группы – 20 человек.

Продолжительность занятия - 30 минут.

Уровень программы - базовый.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

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

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

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

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

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

Отчего может нарушиться осанка?

❖ Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе,

так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

❖ Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

❖ Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

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

### ***Основные задачи программы:***

#### *Оздоровительные*

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

#### *Развивающие*

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

#### *Воспитательные*

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 4 часа в неделю, 36 учебных недели.

### ***Планируемые результаты освоения программы в 2022-2024 учебном году***

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- участие детей в показательных выступлениях в мероприятиях детского сада и города;
- показ открытых занятий для родителей, фотоотчеты, анкетирование родителей, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, консультации.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корректирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры. Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

### ***Формы, порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в 2022-2024 учебном году***

Виды контроля во время изучения курса программы: итоговый (в конце учебного года).

Основной формой текущего контроля по освоению данной программы является диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;

**Срок проведения** итогового контроля в 2022-2023 учебном году: 10.05.2023 по 31.05.2023, в 2023-2024 учебном году: 10.05.2024 по 31.05.2024

**Содержание занятий**  
**по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 летнего возраста на 2022-2023 год**

№ занятия	Содержание занятий
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
2.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) ползание по-медвежьей по доске;</li> <li>6) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.</p>
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Ловкие жучки»</p>

	<p>(с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
5.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: 1) Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры.</p>

	<p>3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>4) Коррекционные упражнения: «Качалка»</p> <p>Заключительная:</p> <p>1) Подвижная игра: «Мастер мяча»</p> <p>2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>
7.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>игра «Кукушка»; релаксация</p>
8.	<p>Вводная: 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 пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове;</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом</p>
9.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p>

	<p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация.</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Пауки и мухи»</p> <p>релаксация «Облака»</p>
12.	<p>Вводная: 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 скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через</li> <li>6) «мягкие брёвна»;</li> <li>7) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
13.	<p>Вводная: 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 пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>2) массаж стоп массажерами</li> <li>3) упражнения на фитоболах</li> <li>4) ходьба, перешагивая через модули</li> <li>5) прыжки вверх.</li> <li>6) пролезание в обруч прямо</li> <li>7) катание мячей</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>
14.	<p>Вводная: 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, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующей гимнастики;</li> </ol>

	<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.;</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корректирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами ;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски;</li> <li>6) упражнение «Встань правильно»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p>

	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) Упражнение «Встань правильно»</li> <li>5) прыжки из обруча в обруч</li> <li>6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>7) метание в цель</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) игра «Попади в ворота мячом»;</li> <li>2) релаксация «твоя звезда»</li> </ol>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке;</li> </ol>

	<p>6) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>7) игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать</p> <p>Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>2) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>3) ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> <li>4) прыжок вверх. (достать до платочка).</li> <li>5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>6) ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове;</li> <li>7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
22.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки».</p> <p>Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через</li> <li>6) «бруски»</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
23.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке;</li> <li>6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ;</li> <li>7) прыжки боком через канат, лежащий на полу.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Попрыгунчик-лягушонок»;</p> <p>релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами ;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове;</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol>

	<p>7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Ходим боком» , релаксация</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев</li> <li>5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: 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; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> </ol>

	<p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», навнешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами ;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам.</li> <li>6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Донеси не урони»;</p> <p>2) релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Прыжки «Лягушка».</p>

	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке; с переходом на другой пролёт;</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) игра «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета»;</li> <li>5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке;</li> <li>6) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.</p>
33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p>

	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения на фитболах;</li> <li>5) прыжок вверх (достать до платочка).</li> <li>6) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) игра «Длинная скакалка»;</li> <li>2) релаксация</li> </ol>
34.	<p>Вводная: 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 пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине;</li> <li>5) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Мастер мяча»; релаксация.</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) ходьба по веревке прямо.</li> </ol>

	7) прыжки в длину с места Заключительная: игра «Живое кольцо»; релаксация.
36.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
<b>Итого: 36 занятий</b>	

**Содержание занятий  
по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего  
дошкольного возраста 6 – 7 летнего возраста на 2023-2024 год**

№ занятия	Содержание занятий
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
2.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; 5) ползание «слоники» по доске; 6) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация.
3.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна»

	Проверка осанки у опоры и без нее.
4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>-с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
5.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная. Основная:</p> <p>1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>4) упражнения на фитоболах;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: Подвижная игра: «Елочка». Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная:</p> <p>1. ОРУ: с массажным мячом 2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя</li> </ol>

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

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами</li> <li>2) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) массаж стоп гимнастическими палками ;</li> <li>6) ходьба с книгой на голове;</li> <li>7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>9) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) упражнения на фитболах</li> </ol>

	<p>6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>
12.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп гимнастической палкой;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
13.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами</li> <li>4) переключивание пальцами ног</li> <li>5) крышек от пластиковых бутылок</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через</li> <li>7) «мягкие брёвна»;</li> <li>8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
14.	<p>Вводная: 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 пружинящим (гусиным) шагом.</p>

	<p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитоболах</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) ходьба перешагивая через модули</li> <li>7) прыжки вверх с разбега</li> <li>8) пролезание в обруч прямо и боком</li> <li>9) катание обручей</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки»</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> </ol>

	<p>4) упражнения на фитоболах</p> <p>5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</p> <p>6) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки</p> <p>7) ходьба с книгой на голове</p> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ползание «паучки», «муравьишки».</p> <p>Ходьба с крестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) упражнение – игра «Ласточка»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболе</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

	<p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>2) упражнения в парах</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) отжимания от гимнастической скамейки</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> <li>7) игра-упражнение «Восточный официант»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>4) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>5) ходьба по рейке гимнастической скамейки.</li> <li>6) ходьба с книгой на голове</li> <li>7) прыжки через короткую скакалку</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>

22.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс коррегирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп гимнастическими палками;</li> <li>5) упражнения на фитоболах</li> <li>6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>7) игра – упражнение «Встань прямо»</li> <li>8) игра – упражнение «ласточка»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация.</p>
23.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная: 1.ОРУ: с массажным мячом 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;</li> <li>5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> </ol>

	<p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп массажерами;</p> <p>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек</p> <p>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом</p> <p>7) игра – упражнение «Выпрями ноги»</p> <p>8) игра – упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) упражнения в парах;</li> <li>4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки;</li> <li>6) игра – упражнение «Подтяни живот»</li> <li>7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп гимнастическими палками</li> <li>5) упражнения на фитоболах</li> <li>6) игра – упражнение «Море, берег, парус»</li> <li>7) игра – упражнение «Мишки – пингвины»</li> </ol>

	<p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку» 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок) Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 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 рук и стоп массажерами ;</p> <p>5) игра – упражнение «Выпрями ноги»;</p> <p>6) игра – упражнение «Выполняй правильно».</p> <p>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) упражнения на фитоболах</li> <li>7) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;</li> <li>8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп с гимнастическими палками</li> <li>5) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант»</li> <li>7) игра – упражнение «Держи голову прямо»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; ползание «слоники», ходьба по канату боком</p>

	<p>приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом; с переходом на другой пролёт;</li> <li>6) игра – упражнение «Держи плечи прямо»;</li> <li>7) игра – упражнение «Выполняй правильно»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация</p>
33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;</li> <li>5) упражнения на фитоболах</li> <li>6) игра – упражнение «Кто быстрее соберёт крышки своего цвета»;</li> <li>7) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</li> <li>8) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: с гантелями</p> <p>2. ОВД:</p> <p>комплекс корригирующих упражнений;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>2) массаж стоп массажными мячами</li> <li>3) упражнения на фитоболах;</li> <li>4) прыжок вверх с разбега</li> <li>5) отжимания от скамейки</li> </ol>

	<p>б) игра – упражнение «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Переложить шишки»; релаксация</p>
35.	<p>Вводная: 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 пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>5) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове</li> <li>6) прыжки в длину с разбега</li> <li>7) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Поднять паруса»; релаксация.</p>
36.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
<b>Итого: 36 занятий</b>	

**Список литературы:**

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
7. Кареева Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
8. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
9. Клюева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
10. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.

11. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
13. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
14. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
15. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
16. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
19. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.

## **2.4 Условия реализации программы**

### *Кадровое обеспечение программы*

Программу реализует инструктор по физической культуре первой категории, педагогический стаж - 11 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 3 года, образование высшее педагогическое.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательного-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей. Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

**Учебное оборудование:** Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОУ включает в себя:

### *Инвентарь и материалы:*

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| ❖ Гимнастические скамейки; | ❖ Обручи;           |
| ❖ Стульчики;               | ❖ Утяжеленные мячи; |
| ❖ Гимнастическая стенка;   | ❖ Скакалки;         |
| ❖ Наклонная доска;         | ❖ Мешочки с песком; |
| ❖ Мячи;                    | ❖ Гантельки;        |
| ❖ Гимнастические палки;    | ❖ Фитболы;          |
| ❖ Плоские кольца;          | ❖ Кегли;            |

- ❖ Большие и малые кубы;
- ❖ Дуги;
- ❖ Мячики-ежики;
- ❖ Массажные дорожки и коврики;
- ❖ Гимнастические маты;
- ❖ Нестандартное оборудование: платочки, ластиковые «Скорлупки» от киндерсюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

**Технические средства:** ноутбук, колонка

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

### **Организация рабочего места.**

*Развивающие зоны:*

- ❖ Зона для построения в круг.
- ❖ Зона для метания набивного мяча.
- ❖ Зона для прыжков
- ❖ Тропа здоровья
- ❖ Зона для выполнения упражнений в виси

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном 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; (Приложение)
- ❖ фонотека
- ❖ комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

## **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации**

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. . Контроль знаний в процессе устного опроса:

- – приёмы самомассажа,
- название игровых упражнений,
- название игр.

2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих ПОУ «Топотушки».

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования,
- показ рисунков детей, выполненных движениями стоп; отчёт о проделанной работе.

## 2.6. Оценочные материалы

*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:*

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

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

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

### *Описание тестов.*

<i>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</i>	
<i>Определение статической работоспособности мышц спины</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до

	появления качательных движений туловища измерение прекратить.
<b>Определение силы мышц живота</b>	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<b>Определение динамической работоспособности мышц живота</b>	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание</b> (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.
<b>Разгибание</b> (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.
<b>Наклон в сторону</b> (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).

Все данные тестирования заносятся в таблицу (карта №1).

*Оценка эффективности реализации программы.*

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

*Знания:*

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не

чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

*Навыки и умения:*

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

*Личностные качества:*

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

## **2.7. Список литературы:**

20. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» - 5-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2014.
21. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» - М.: УЦ «Перспектива», 2011.
22. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
23. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
24. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
25. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
26. Каропова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
27. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.
28. Клюева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007.
29. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
30. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» - М.: ТЦ Сфера, 2007.
31. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» - Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.

32. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
33. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.
34. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
35. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - М.: ТЦ Сфера, 2012.
36. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
37. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
38. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.