ПРИНЯТА:

педагогическим советом МБДОУ

«Детский сад №65

г.Йошкар-Олы «Незабудка»

Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад №65

г.Йошкар-Олы «Незабудка»

от 30.08.2024 г.№ 42

Заведующий: _____М.А. Прем

Прем Марина Альбертовна

Подписан: Прем Марина Альбертовна
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл, L=Йошкар-Ола, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" ДЕТСКИЙ САД № 65 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ ""НЕЗАБУДКА""", СНИЛС=00290246000, ИНН=121504775798, E=uoa-301@yandex.ru, G=Марина Альбертовна, SN=Прем, CN=Прем Марина Альбертовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г.Йошкар-Ола
Дата: 2024-09-09 17:01:13
Foxit Reader Версия: 9.6.0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш»

(в области физкультуры и спорта)

на 2024-2025 учебный год

для детей в возрасте 4-5лет

2024 г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи	3
3.	Методы и приемы	4
4.	Структура занятий	4
5.	Ожидаемый результат	5
6.	Список средств обучения	5
7.	Перспективное планирование	5
8.	Список литературы	22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность в настоящее время. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания, гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением), физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

ЦЕЛЬ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ:

Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

ЗАДАЧИ:

Коррекционные:

1. Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
2. Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физ. инвентаря.
3. Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
4. Использование физ.упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)
5.

Образовательные:

1. Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.

2. Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
3. Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
4. Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости(полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
5. Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
2. Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на занятиях кружка.
3. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
4. Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. Инвентаря, бережного отношения к нему.
5. Воспитание интереса к занятиям в кружке, потребности выполнять спортивные движения.

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:

В зависимости от поставленных задач на занятиях кружка используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

1Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ:

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами. Занятия рассчитаны на детей 4-5 лет, продолжительность занятий – 20 минут, проводятся 1 раз в неделю в среду во вторую половину дня. В группе до 14 человек.

Вводная часть: проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия – 4мин.

Основная часть: ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 5мин.***ОВД*** – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание -6мин., игры разной подвижности – 3мин.

Заключительная часть: коррекционные упражнения, релаксация – 2-3 мин. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели. Курс рассчитан на 1 год.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- укрепление мышц стопы и голени ног.

- повышение уровня физической подготовленности.

- сформированность осознанной потребности в выполнении

  упражнений самостоятельно в домашних условиях.

СПИСОК СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

Оборудование: шведская стенка – 2 шт., лестница – 2 шт., наклонная доска – 1 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 1 шт., ребристая доска- 1шт.

Инвентарь: фитболы – 1 шт., канат – 2 шт., скакалки — 12шт., бадминтон 1 набор, дуги – 3 шт., обручи – 12 шт., кегли 7 шт., гимнастические палки 12 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 12 шт., маленькие — 12 шт.Нестандартное оборудование: кольцеброс, массажные мячики, массажные коврики, дорожка из следов, коврик из пробок,

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

Месяц	Цели и задачи	Неделя	Содержание занятия	Организация развивающей среды
Октябрь	Провести беседу о правильной осанке. Проверить осанку в различных исходных положениях при выполнении упражнений. Совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки.	1	1. 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. 2. Основная: -ОРУ: без предметов -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	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки.

			друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Кошка» 3Заключительная: -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
		2	1. 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. 2. Основная: -ОРУ: без предметов -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. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Качалка» 3Заключительная: -Релаксация: «Волшебный цветок добра»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнуры, мячи, платочки
		3	1. 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. 2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6).	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

			4.прыжки боком через канат, лежащий на полу -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» 3.Заключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	
		4	1. 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. 2. Основная: -ОРУ: с кубиками -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на полу -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» 3. Заключительная: -Релаксация: «У моря»	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
Ноябрь	Продолжать совершенствовать навык правильной осанки в положениях лежа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обучение правильному выполнению упражнению с гимнастическими палками. Формирование стереотипа правильной походки.	5.	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Донеси не	

			урони» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся» 3.Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Морское царство»	
		6	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Ласточка» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» 3.Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Янтарный замок»	Гимнастическая палка, набивные мячи, обруч
		7	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на	Гимнастическая палка, веревка

			месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Гимнастика для ежика» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» 3 Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Танец рыбки»	
		8	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ползание до ориентира, на четвереньках. -Подвижная игра: «Разбей цепь» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» 3. Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Морское царство»	Гимнастические палки, веревка

Декабрь	11	9	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. -Подвижная игра: «Регулировщик» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» 3.Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
		10	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1.Ходьба, перешагивая через модули 2. Прыжки вверх. 3.Пролезание в обруч прямо 4.Катание мячей. -Подвижная игра: «Буря на море» -Коррекционные упражнения: «Колобок» 3.Заключительная: -Релаксация: «На лугу»	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи
		11	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц.	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля

			Ходьба, построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Перешагни через веревочку» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, втянулся» 3Заключительная: -Релаксация: «Водопад»	
		12	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4.Метание в цель. -Подвижная игра: «Попади в ворота мячом» -Коррекционные упражнения: «Кошка» 3.Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	Мячи, наклонная доска, обруч, гимнастическая скамейка, кегля
Январь	Развитие координации движений, формирование правильной осанки. Обучение правильному выполнению упражнений с мячами. Укрепление мышечного корсета.	13	1. Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом. 2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой,	Мячи, гимнастическая стенка

			под ногами. Ноги не сгибать. -Подвижная игра: «Коршун и наседка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» 3Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Сила улыбки»	
		14	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки. 2.прыжок вверх. (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Восточный официант» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» 3Заключительная: Сидя на скамье катать гимнастическую палку от носка к пятке. -Релаксация: «Предсказатель будущего»	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка
		15	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастическими палками -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки.	Гимнастическая скамейка, платочки, веревка, набивные мячи, гимнастическая палка

			2.прыжок вверх. (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Самый меткий» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»Заключительная: Сидя на скамейке катать гимнастическую палку. -Релаксация: «Сотвори в себе солнце»	
Февраль	Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела.укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопы при помощи «дорожки здоровья». Разучивание комплекса упражнений с обручем.	16	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Попрыгунчик-лягушонок» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» 3. Заключительная: Игровое упражнение: «Волшебный цветок добра»	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
		17	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

			кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. пролезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Ходим боком» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» 3.аключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	
		18	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Мыши в кладовой» -Коррекционные упражнения: «Ножницы» 3.Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление -Релаксация: «У моря»	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка
		19	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи. 2. ходьба по массажным	Набивные мячи, массажные коврики, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, гимнастическая стенка

			коврикам. 3. по скамейке с мешочком на голове. 4. по канату приставными шагами боком. -Подвижная игра: «Белочка» -Коррекционные упражнения: «Ходим в шляпах» 3.Заключительная: И.п.: стоя у гимнастической стенки. 1-8- самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Золотая рыбка»	
Март	Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Закрепление выполнения упражнений с мячами и гимнастической палкой. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	20	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: без предметов -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Ловкие ноги» -Коррекционные упражнения: «Бегемот» 3.Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Янтарный замок»	Гимнастическая скамейка, мяч, канат, мешочки с песком
		21	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед,	Мячи, гимнастическая скамейка, канат, мешочки с песком,

			друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: 1. ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 2.ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед. 3. ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. -Подвижная игра: «Бегущая скакалка» -Коррекционные упражнения: «Колобок» 3. Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Танец рыбки»	скакалка
		22	2. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Донеси не урони» -Коррекционные упражнения: «Ежик вытянулся, свернулся»	Гимнастическая палка, набивные мячи, канат, обруч

			3.Заключительная: И.п .:стоя вплотную спиной к стенке, голень, бедра, лопатки, плечи, голова касаются стенки. 1- принять положение правильной осанки; 2- шаг вперед; 3- шаг назад, принять правильную осанку. -Релаксация: «Морское царство»	
		23	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом па прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. перешагивание через набивные мячи, с мешочком на голове. 2.ходьба по канату: елочка, приставной шаг. 3. подлезание в обруч – правым и левым боком. -Подвижная игра: «Гуси-лебеди» -Коррекционные упражнения: «Кошка» 3. Заключительная: -Релаксация: «Встреча с рыбкой»	Гимнастическая палка, набивные мячи, мешочки с песком, канат, обруч
Апрель	Развитие динамического равновесия. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантелей, скамейки, обруча. Продолжать формировать навыки правильной осанки. Обучать правильному выполнению упражнений с набивными мячами. Тренировка силовой выносливости мышц	24	1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове.	Гимнастическая стенка, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, канат, набивные мячи, скакалка.

	брюшного пресса и спины. Отработка навыков удержания тела в нужном положении при различных движениях.		2.прыжок вверх (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Длинная скакалка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» 3.Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «На лугу»	
		25	1. Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по узкой стороне скамейки с мешочком на голове. 2.прыжок вверх. (достать до платочка). 3.ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. 4. ходьба по набивным мячам. -Подвижная игра: «Мастер мяча» -Коррекционные упражнения: «Рыбка» 3. Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Водопад»	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, платочки, набивные мячи, гимнастическая стенка
		26	1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти.	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком

			Легкий бег. Перестроение в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо. 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4. Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Живое кольцо» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» 3.Заключительная: -Релаксация: «Твоя звезда»	
		27	1. Вводная: Построение у гимнастической стенки – проверка осанки. Шаг вперед, присед, встать, принять правильную осанку, шаг назад к стене, проверить осанку. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки в стороны – сгибать и разгибать кисти. Легкий бег. Перестроение в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гантелями -ОВД: 1.Ходьба по веревке прямо 2.Прыжки в длину с места 3.Ползание на четвереньках прямо до ориентира 4 Метание мешочка вдаль. -Подвижная игра: «Летим на море» -Коррекционные упражнения: «Жучок на спине» 3.Заключительная: Проверка осанки детей у стенки с исправлением ошибок. Массаж стоп, мячами массажерами. -Релаксация: «Сила улыбки»	Гимнастическая стенка, гантели, канат, мешочки с песком.
Май	Продолжать обучать детей правильной ходьбе в сочетании с дыханием. Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастической	28	1.Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом,	Гимнастическая палка, модули, обруч, мячи

	палкой, мячом, обручем. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.		врассыпную, с забрасыванием ног назад. Ходьба. Перестроение с палками в колонны. 2. Основная: -ОРУ: с гимнастической палкой -ОВД: 1. ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. 2. прыжки на двух нога х, из обруча в обруч. 3. лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. -Подвижная игра: «Ласточка» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» 3.Заключительная: Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке. -Релаксация: «Янтарный замок»	
		29	1.Вводная: Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение в звенья. 2. Основная: -ОРУ: с обручем -ОВД: 1. ходьба по веревке прямо. 2. прыжки в длину с места. 3. ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4. прыжки боком через канат, лежащий на полу. 5. Подлезание в обруч боком. -Подвижная игра: «Ходим боком» -Коррекционные упражнения: «Качалочка» 3.аключительная: -Релаксация: «Путешествие на облаке»	Обруч, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат

		30.	1.Вводная: Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с мячом. 2. Основная: -ОРУ: с мячом -ОВД: Игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать. -Подвижная игра: «Коршун и наседка» -Коррекционные упражнения: «Качалка» 3Заключительная: И.п. –стоя у гимнастической стенки. 1-8-самовытяжение, 9-10 расслабление. -Релаксация: «Сила улыбки»	Мячи, гимнастическая стенка
		31.	1.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. 2. Основная: -ОРУ: с кубиками -ОВД: 1.ходьба по веревке прямо. 2.прыжки в длину с места. 3.ходьба по скамейке через кубики (5-6). 4.прыжки боком через канат, лежащий на полу -Подвижная игра: «Летим на Марс» -Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду» 3. Заключительная: -Релаксация: «У моря»	Гимнастическая стенка, веревка, гимнастическая скамейка, кубики, канат
	Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности на	32	Оздоровительное развлечения по профилактике плоскостопия «Наши здоровые ножки»	Канат, ребристая доска, узкая доска, мешочки с песком, по количеству детей: мячи средние, кубики,

	занятиях кружка. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях			ленточки, обручи, фломастеры, листы бумаги.

ЛИТЕРАТУРА:

1.И. С. Красикова Плоскостопие. Профилактика и лечение - Издательство: "Корона-Принт", 2017

2.Красикова И.С. Плоскостопие у детей [Текст] / И.С. Красикова. - СПб.: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002.