

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №79 г. Йошкар-Олы «Золотой колосок»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №79
«Золотой колосок»
от 14.09.2023г. №2

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№79 «Золотой колосок»
И.Н. Сельдюкова
_____ 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Здоровей-ка»**

ID программа: 2644
Направленность программы: *физкультурно-спортивная*
Категория и возраст обучающихся: *для детей 3-5 лет*
Срок освоения программы: *1 год*
Объём часов: 32
Разработчик: *Салихова Гульназ Разыйевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»*

Йошкар-Ола, 2023г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1.	Общая характеристика программы..... 3
1.2.	Цели и задачи программы..... 5
1.3.	Объем программы..... 6
1.4.	Содержание программы..... 7
1.5.	Планируемые результаты..... 20
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план 20
2.2.	Календарный учебный график..... 22
2.3.	Условия реализации программы..... 28
2.4.	Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации 28
2.5.	Оценочные материалы..... 29
2.6.	Методические материалы 31
2.7.	Список литературы 32
	Приложение (перспективный план)..... 35

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонично развитыми, требуя от детей ранних успехов и достижений. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей.

Основанием для разработки программы «Здоровей-ка» стало проведение мониторинга среди родителей воспитанников старших групп. В ходе было выявлено, что спрос на дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивной направленности составил 75 %.

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровей-ка» составлена на основе законов:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-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);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 29 января 2021 г. № 62296). Введено с 01.03.2021г.

- Устав МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок».

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

Актуальность программы состоит в том, проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребёнка, приобщить его к соблюдению здорового образа жизни. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. 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: про дольное, 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, голнях, 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. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Отличительная особенность программы. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей. Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей. Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. Программа не

дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Занятия в кружке «Здоровей-ка» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Объем программы.

Для детей 3-4 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа, продолжительностью 15 минут.

Для детей 4-5 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа, продолжительностью 20 минут.

Адресат программы. Программа направлена на детей 3-5 лет, составлена с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей детей младшего дошкольного возраста.

Срок освоения программы. Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения (сентябрь-май) для детей 3-4 лет и детей 4-5 лет.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Особенности организации образовательного процесса. Программа «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет и 4-5 лет разработана на основе методических пособий Моргуновой О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Лосевой В. С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение». В реализации программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

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.

Занятия проводятся с группой детей одного возраста 3-4 лет и 4-5 лет численностью не более 17 человек. Организационная форма обучения – фронтальная. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий. Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня продолжительностью 15 минут (1 академический час) для детей 3-4 лет и 20 минут (1 академический час) для детей 4-5 лет. Всего 32 учебных недели: в неделю – 1 час; в месяц – 4 часа (октябрь, ноябрь, декабрь, февраль, март, апрель), 3 часа (январь, май) и 2 часа (сентябрь), в год – 32 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Для детей 3-4 лет

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, укрепление ослабленных мышц и связок.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Способствовать повышению общей и силовой выносливости мышц, формирующих своды стоп.
2. Развивать физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость).
3. Создавать условия для сохранения и укрепления здоровья.

Образовательные:

1. Учить детей самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма.
2. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.
3. Формировать у детей физические навыки (учить правильно ходить, бегать, лазать и т.д.).

Воспитательные:

1. Воспитывать сотрудничество, доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимопомощи, умение оценивать свою деятельность и деятельность сверстников.
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Для детей 4-5 лет

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

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Способствовать формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей.
2. Развивать физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость).
3. Создавать условия для сохранения и укрепления здоровья.

Образовательные:

1. Учить детей самостоятельно контролировать нагрузку для своего организма.
2. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.
3. Формировать у детей физические навыки (учить правильно ходить, бегать, лазать и т.д.).

Воспитательные:

1. Воспитывать сотрудничество, доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимопомощи, умение оценивать свою деятельность и деятельность сверстников.
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Объем программы

Для детей 3-4 лет. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы ДОУ, рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровей-ка» составляет 32 часа, продолжительностью 15 минут.

Для детей 4-5 лет. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы ДООУ, рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровей-ка» составляет 32 часа, продолжительностью 20 минут.

1.4. Содержание программы

Программа по формированию осанки и коррекции плоскостопия реализуется в учебной и игровой деятельности. Возрастные особенности дошкольников обязывают проводить занятия в игровой форме, что способствует лучшему усвоению материала. Кроме того, широко используются игровые ситуации, сказочные персонажи, сюрпризные моменты.

Содержание программы по формированию осанки и коррекции плоскостопия сгруппированы по комплексам, которые раскрываются через краткое описание тем. Раздел тесно связан с учебно-тематическим планом. Содержание программы раскрывается в том же порядке, в каком разделы представлены в учебно-тематическом плане.

При составлении программы учтены правила дидактики: логичность, доступность, научность, наглядность, простота в изложении, переход от простого к сложному. Поэтому у каждого ребенка есть возможность довести до конца предложенное задание. На занятиях проводится воспитательная работа: у детей воспитывается дисциплинированность, чувство взаимопомощи, товарищества, ответственности.

Тематика занятий строится с учетом интересов детей и их возможностей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития физических качеств, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Любая работа детей, успешная или неуспешная, принимается инструктором, что дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, приобщить без боязни творить и создавать, радоваться полученным результатам.

Содержание программы «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет

Занятие 1-2. Комплекс №1.

Теория: формировать правильный стереотип ходьбы и навыки правильной осанки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба стайкой на носках, на пятках, вдоль границ зала. Бег враспынуто.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)

2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)

Игровое упражнение «Беги ко мне»

Подвижная игра «Птички».

3. Заключительная часть.

Медленный бег.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 3-4. Комплекс № 2.

Теория: укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба стайкой на носках, на пятках, вдоль границ зала. Бег парами в стайке за инструктором.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)

Прокатывание мячей.

Игровое упражнение «Прокати и догони».

Подвижная игра «Кот и воробышки».

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 5-6. Комплекс № 3.

Теория: развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ползание с опорой на ладони и колени под шнур

Игровое упражнение «Доползи до погремушки»

Упражнение с тряпкой.

Подвижная игра «Котята и щенята»

3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 7-8. Комплекс № 4.

Теория: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена.

Бег на носках. Боковой галоп

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой.

Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой.

Игровое упражнение «По ровненькой дорожке».

3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 9-10. Комплекс № 5.

Теория: обеспечивать закаливание организма детей.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на носочках, на пятках, по кругу друг за другом, держась за руки. медленный бег по кругу.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук.
Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола.
Подвижная игра «Птички и птенчики»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 11-12. Комплекс № 6.

Теория: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении;

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег на носочках.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по наклонной доске.

Пролезание в обруч с одной стороны на другую.

Прокатывание мяча друг другу.

Игровое упражнение «Собери орешки».

Подвижная игра «У медведя во бору».

3. Заключительная часть. Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 13-14. Комплекс № 7.

Теория: формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки, выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием). Бег в заданном направлении, по кругу друг за другом, врассыпную.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба с мешочком на голове.

Ходьба по веревке.

Прыжки через веревку.

Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»

Подвижная игра "Кто быстрее".

3. Заключительная часть.

Ходьба «Лисички», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Мишки» – тяжелая ходьба на пятках.

Легкий бег, расслабление под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 15. Комплекс № 8.

Теория: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, ходьба боком по канату, «ходьба змейкой» Медленный бег.

Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по скамейке.

Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой.

Лазанье по лесенке-дуге.

Подвижная игра "Украшаем елку", «Лохматый пес»

3. Заключительная часть.

Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 16-17. Комплекс № 9.

Теория: формировать у детей потребность в двигательной активности.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег на носочках.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики.

Перебрасывание мяча через веревку.

Игровое упражнение «Ловим снежинка».

Игровое упражнение «Сложи солнце»

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 18-19. Комплекс № 10.

Теория: координировать движения конечностей туловища.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисишкой». общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по веревке приставными шагами.

Ползание по гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке»

Малоподвижная игра «Найди свое место».

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 20-21. Комплекс № 11.

Теория: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в круг.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по канату прямо и боком.

Пролезание в обруч.

Игровое упражнение «Велосипедист».

Игровое упражнение «Соберем комочки»

Подвижная игра «Зайцы и волк»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 22-23. Комплекс № 12.

Теория: укреплять связочно-мышечный аппарат, формировать правильную осанку.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой». Бег друг за другом "змейкой".

Ходьба. Построение с ленточками на коврики.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по канату прямо и боком.

Пролезание в обруч.

Игровое упражнение «Стираем платочки»

Подвижная игра «Лиса и куры»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Занятие 24-25. Комплекс № 13.

Теория: координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках (1 мин). Ходьба на внутренних краях стоп (2–3 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по ребристой доске.

Пролезание в обруч.

Игровое упражнение «Подметаем пол» (платочками)

Игровое упражнение «Колобок»

Подвижная игра «Лиса и куры»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 26-27. Комплекс № 14.

Теория: учить пользоваться физкультурным оборудованием.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на носочках, на пятках, высоко поднимая ноги. Бег по кругу высоко поднимая ноги.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Построение на коврик с малыми мячами.

Игровое упражнение «Соберем мячи»

Игровое упражнение «Музыкальный мешочек»

Подвижная игра «Лохматый пес»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 28-29. Комплекс № 15.

Теория: развивать координацию и быстроту движений в крупных мышечных группах.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30с). Ходьба широким шагом. Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по ребристой доске с различными положениями рук.

Катание мяча по прямой линии.

Игровое упражнение «Ракета».

Подвижная игра «Веселые старты»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 30-31. Комплекс № 16.

Теория: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Приседание на 5-6 раз, ходьба на носках. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет».

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол.

- Медленная ходьба по скамейке.

Игровое упражнение «Лови, беги».

Подвижная игра «Воробушки и кот»

3. Заключительная часть. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 32. Комплекс № 17.

Теория: приучать выполнять правила в игровых упражнениях.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 30 сек). Легкий бег на носочках (30 сек).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по комбинированной дорожке.

Ползание по скамейке на коленях и ладонях.

Прыжки по координационной лестнице.

«Растягивание пружины»

Игры с мячом.

3. Заключительная часть. Легкий бег на носка, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Содержание программы «Здоровей-ка» для детей 4-5 лет

Занятие 1-2. Комплекс № 1.

Теория: обучать упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».

Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;

- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.

- массаж стоп массажными мячами;

- упражнения у гимнастической стенки;

- ползание по-медвежьи по доске;

- ходьба по наклонной доске

Игра "Найди себе пару".

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 3-4. Комплекс № 2.

Теория: формировать правильную осанку; укреплять мышцы рук, спины, живота.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.

Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.
- массаж стоп массажёрами;
- ходьба с мешочком на голове:
- по гимнастической скамейке;
- сперешагиванием через бруски;
- по массажным дорожкам.

Игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами)

Игра на расслабление «Фея сна»

Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 5-6. Комплекс № 3.

Теория: развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.

Практика:

1. Подготовительная часть.

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.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе
- массаж стоп мячами – массажерами;
- комплекс упражнений у гимнастической стенки;
- ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «Кукушка»

3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 7-8. Комплекс № 4.

Теория: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении; обеспечивать профилактику нарушений осанки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).

Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.

- массаж стоп массажерами;
- ходьба с мешочком на голове;
- ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

Игореве упражнение «По ровненькой дорожке».

3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 9-10. Комплекс № 5.

Теория: обеспечивать закаливание организма детей.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики».

Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;

- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;

- массаж стоп массажерами;

- ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.

Игра «Выпрями ноги».

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 11-12. Комплекс № 6.

Теория: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении;

Практика:

1. Подготовительная часть.

- ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины»;

- ходьба пружинящим (гусиным) шагом;

- ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;

- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;

- массаж стоп массажерами;

- упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев);

- ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами;

- ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «У медведя во бору».

3. Заключительная часть.

Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 13-14. Комплекс № 7.

Теория: формировать основные жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки); обеспечивать закаливание организма детей.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс корригирующих упражнений;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- массаж стоп мячами – массажерами;
- комплекс упражнений у гимнастической стенки;
- ходьба и ползание на животе по скамейке.

Подвижная игра "Пауки и мухи".

3. Заключительная часть.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 15. Комплекс № 8.

Теория: формировать у детей потребность в двигательной активности; приучать действовать совместно.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).

Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.
- массаж стоп массажерами;
- ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через
- «мягкие брёвна»;
- ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.

Подвижная игра "Украшаем елку", «Лохматый пес»

3. Заключительная часть.

Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 16-17. Комплекс № 9.

Теория: формировать у детей потребность в двигательной активности.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).

Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

2. Основная часть.

- комплекс корригирующих упражнений;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- массаж стоп массажерами;

- ходьба, перешагивая через модули;
- прыжки вверх;
- пролезание в обруч прямо;
- катание мячей.

Игра «Регулировщик».

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 18-19. Комплекс № 10.

Теория: координировать движения конечностей туловища.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.

2. Основная часть.

Ходьба по веревке приставными шагами.

Ползание по гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке»

Малоподвижная игра «Найди свое место».

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 20-21. Комплекс № 11.

Теория: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в круг.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс корригирующей гимнастики;

- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.;

- массаж стоп мячами – массажерами;

- ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.

Игровое упражнение «Соберем комочки»

Подвижная игра «Зайцы и волк»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 22-23. Комплекс № 12.

Теория: укреплять связочно-мышечный аппарат, формировать правильную осанку.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить);
- комплекс упражнений у гимнастической стенки;
- лазание по гимнастической стенке;
- ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке.

Игровое упражнение «Перешагни через веревку»

Подвижная игра «Лиса и куры»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Занятие 24-25. Комплекс № 13.

Теория: координировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины».

Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения с палкой.

2. Основная часть.

- комплекс корригирующих упражнений;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.;
- массаж стоп массажерами;
- ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски;

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 26-27. Комплекс № 14.

Теория: учить пользоваться физкультурным оборудованием.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения с палкой.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- массаж стоп массажерами;
- Упражнение «Встань правильно»;
- прыжки из обруча в обруч;
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;;
- метание в цель.

Подвижная игра «Лохматый пес»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 28-29. Комплекс № 15.

Теория: развивать координацию и быстроту движений в крупных мышечных группах.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».

Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения сидя;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- массаж стоп массажерами
- упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев);
- ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами;
- ходьба по массажным дорожкам.

Подвижная игра «Веселые старты»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 30-31. Комплекс № 16.

Теория: развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс корригирующих упражнений;
- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе
- массаж стоп массажерами;
- комплекс упражнений у гимнастической стенки;
- лазанье по гимнастической стенке;
- ходьба и ползание на животе по скамейке
- игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами.

3. Заключительная часть. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 32. Комплекс № 17.

Теория: приучать выполнять правила в игровых упражнениях.

Практика:

1. Подготовительная часть.

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.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;
- массаж стоп мячами – массажерами;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- прыжок вверх (достать до платочка);
- ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.

3. Заключительная часть. Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения дети 3-4 лет должны знать и уметь:

Дети должны знать исходные положения, последовательность выполнения упражнений; иметь представление о своем организме; соблюдать правила личной гигиены; принимать и удерживать осанку у стены; правильно стоять у гимнастической стенки; выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем; выполнять специальные коррекционные упражнения; уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

К концу обучения дети 4-5 лет должны знать и уметь:

Дети должны знать исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимая их профилактическое и оздоровительное значение; иметь осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ; соблюдать правила личной гигиены; принимать и удерживать осанку у стены, у зеркала; правильно стоять у гимнастической стенки; выполнять упражнения на самовытяжение и расслабление; выполнять различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем; выполнять под руководством инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику; выполнять специальные коррекционные упражнения; уметь ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; уметь выполнять упражнения на перестроение.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет

Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов		Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля	
	Всего	в том числе		
		Теоретические занятия		Практические занятия
Комплекс № 1	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Комплекс № 2	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 3	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений

Комплекс № 4	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 5	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 6	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 7	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 8	1	0	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 9	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 10	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 11	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 12	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 13	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 14	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 15	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 16	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 17	1	0	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Итого объем программы:	32 часа	15 часов	17 часов	

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровей-ка» для детей 4-5 лет**

Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
	Всего	в том числе		
		Теоретические занятия	Практические занятия	
Комплекс № 1	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Комплекс № 2	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 3	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 4	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 5	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений

Комплекс № 6	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 7	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 8	1	0	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 9	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 10	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 11	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 12	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 13	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 14	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 15	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 16	2	1	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Комплекс № 17	1	0	1	Педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений
Итого объем программы:	32 часа	15 часов	17 часов	

2.2 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение
2	Сентябрь	25	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
3	Октябрь	02	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
4	Октябрь	09	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

5	Октябрь	16	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
6	Октябрь	23	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
7	Ноябрь	06	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
8	Ноябрь	13	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
9	Ноябрь	20	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
10	Ноябрь	27	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
11	Декабрь	04	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
12	Декабрь	11	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
13	Декабрь	18	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
14	Декабрь	25	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
15	Январь	15	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №8	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
16	Январь	22	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ

								выполнения задания
17	Январь	29	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
18	Февраль	05	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
19	Февраль	12	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
20	Февраль	19	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
21	Февраль	26	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
22	Март	04	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
23	Март	11	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
24	Март	18	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
25	Март	25	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
26	Апрель	01	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
27	Апрель	08	17.00-17.15	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
28	Апрель	15	17.00-	Фронтальная	1	Комплекс	Спортивный	Пед.

			17.15	я		№15	зал	наблюдение Анализ выполнения задания
29	Апрель	22	17.00- 17.15	Фронтальна я	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
30	Май	06	17.00- 17.15	Фронтальна я	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
31	Май	13	17.00- 17.15	Фронтальна я	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
32	Май	20	17.00- 17.15	Фронтальна я	1	Комплекс №17	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Здоровей-ка для детей 4-5 лет**

№	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	21	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение
2	Сентябрь	28	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
3	Октябрь	05	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
4	Октябрь	12	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
5	Октябрь	19	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
6	Октябрь	26	17.00- 17.20	Фронтальна я	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение

								Анализ выполнения задания
7	Ноябрь	02	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
8	Ноябрь	09	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
9	Ноябрь	16	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
10	Ноябрь	23	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
11	Декабрь	07	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
12	Декабрь	14	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
13	Декабрь	21	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
14	Декабрь	28	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
15	Январь	11	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №8	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
16	Январь	18	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
17	Январь	25	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

18	Февраль	01	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
19	Февраль	08	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
20	Февраль	15	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
21	Февраль	22	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
22	Март	07	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
23	Март	14	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
24	Март	21	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
25	Март	28	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
26	Апрель	04	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
27	Апрель	11	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
28	Апрель	18	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
29	Апрель	25	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ

								выполнения задания
30	Май	02	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
31	Май	09	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
32	Май	16	17.00-17.20	Фронтальная	1	Комплекс №17	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы

Помещение для занятий отвечает требованиям СанПин и противопожарной безопасности.

Перечень оборудования учебного помещения (скамейки, коврики для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов).

Перечень технических средств обучения (компьютер, музыкальный центр).

Перечень материалов, необходимых для занятий для детей 3-4 лет и детей 4-5 лет (картотеки игр и упражнений, таблицы, ребристые доски, массажные коврики, шнуры, канат, гимнастические палки).

Учебный комплект на каждого обучающегося (для детей 3-4 лет и детей 4-5 лет) - мячи, обручи, скакалки, мешочки, гантели, ленточки.

Информационное обеспечение Программы

Электронные образовательные ресурсы (обучающие презентации, аудио, видео)

Кадровое обеспечение Программы

Реализацию программы «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет и детей 4-5 лет осуществляет Салихова Гульназ Разыйевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок», имеет стаж работы по должности инструктор по физической культуре 14 лет и первую квалификационную категорию.

Образование:

- высшее, ГОУ ВПО «Марийский государственный педагогический институт им. Н. К. Крупской», по специальности «Технология и предпринимательство», квалификация учитель технологии и предпринимательства, 2006г., диплом № ВСВ 1746881.

- ФГБОУ ВПО «Марийский государственный университет», по программе профессиональной переподготовки «Педагогика и методика дошкольного образования», 2015г. Регистрационный номер 895.

2.4. Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются:

- диагностирование детей по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков в форме опроса, педагогического наблюдения, игр;

- организация практической деятельности (анализ выполненных заданий) с учётом программного содержания обучения и индивидуальных особенностей детей;

- организация открытых занятий, анкетирование родителей и педагога с целью исследования динамики развития ребёнка.

Виды контроля во время изучения курса программы: первичный мониторинг (сентябрь), промежуточный мониторинг (январь), итоговый мониторинг (май).

Срок проведения первичного, промежуточного и итогового контроля в 2023-2024 учебном году: 18.09.2023-22.09.2023 – первичный; 10.01.2024-15.01.2024 – промежуточный; 13.05.2024 по 17.05.2024 – итоговый.

2.5. Оценочные материалы

Способом определения результативности освоения программы детьми 3-4 лет и 4-5 лет является диагностика (анализ выполненных заданий, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование родителей, открытые занятия). Для обследования используется методика А.В. Сидоровой.

Методы исследования

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

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

Метод педагогического наблюдения

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

Тестирование

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые в мае – после прохождения программы.

Тестирование осанки:

Оценивается уровень развития физических качеств – ребёнку 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</i>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги

статической работоспособности мышц спины	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.
Определение силы мышц живота	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.
Определение динамической работоспособности мышц спины	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.
Определение динамической работоспособности мышц живота	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.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

Медицинский контроль

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

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен

выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

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

Оценка по всем заданиям дается в количественном выражении (по баллам). При условности количественных оценок за высказывания разной полноты и правильности они (оценки) помогают выявить уровни развития детей 3-4 лет и детей 4-5 лет:

5 баллов - высокий уровень, выполняет все параметры оценки самостоятельно;

4 балла – средне-высокий уровень, ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры;

3 балла – средний уровень, ребенок выполняет все параметры с частичной помощью взрослого;

2 балла — низко-средний уровень, ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

1 балл –низкий уровень, ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает.

В конце проверки производится подсчет баллов.

Среднее значение больше 3,8 указывает на нормативный вариант развития ребенка.

Среднее значение в интервале от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка.

Среднее значение менее 2,2 будет свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту.

2.6. Методические материалы:

Методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции;
- методы контроля и самоконтроля (текущий и итоговый).

Педагогические технологии: игровая, личностно-ориентированная, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные, учебно-воспитательные.

Формы организации учебного занятия: игровая

Алгоритм учебного занятия для детей 3-4 лет и детей 4-5 лет:

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Дидактические материалы:

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия,
- картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки,
- картотека подвижных игр,
- картотека физкультминуток,
- Наглядно-дидактические пособия: «Малыши - крепыши» (в двух частях), «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта».
- Конспекты занятий
- Таблицы: «Упражнения для профилактики плоскостопия», «Правильная осанка», «Правильная посадка во время занятий», «Мышцы».
- Демонстрационный материал: картинки Бабы Яги, Василисы Прекрасной, Карлсона, Снеговика и т.д.

Консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки.

Методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.

2.7. Список литературы

Нормативные акты

1. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. 1.2.3685-21 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
2. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. –С. 25-26.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно–эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648 – 20 (утверждены

Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

Литература для педагогов

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты». – М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 160с.
2. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007. – 79с.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой». - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96с.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007. – 156с.
5. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка». - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88с.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 288с.
7. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад». - М.: ТЦ Сфера, 2004.- 263с.
8. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007. – 96с.
9. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128с.
10. Карепова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г. – 169с.
11. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». - М.: Новая школа, 1994. – 286с.
12. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие». - Челябинск: УралГАФК,1999. – 211с.
13. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение». – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 118с.
14. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.
15. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет». - М.: Учитель, 2008. – 207с.
16. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». - М: Просвещение, 2006. – 112с.

Литература для детей и родителей

1. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007. – 156с.

2. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни». – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128с.
3. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет». - М.: Новая школа, 1994. – 286с.
4. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». - М: Просвещение, 2006. – 112с.

Перспективный план программы «Здоровей-ка» для детей 3-4 лет

Месяц	Неделя	Цель	Содержание
Сентябрь	3 неделя 4 неделя	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба стайкой на носках, на пятках, вдоль границ зала. Бег врассыпную. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) Подвижная игра «Птички».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег.</p>
Октябрь	1 неделя 2 неделя	Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба стайкой на носках, на пятках, вдоль границ зала. Бег парами в стайке за инструктором. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) Прокатывание мячей. Игровое упражнение «Прокати и догони». Подвижная игра «Кот и воробышки».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения</p>
Октябрь	3 неделя 4 неделя	Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур Игровое упражнение «Доползи до погремушки» Упражнение с тряпкой. Подвижная игра «Котята и щенята»</p> <p>3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.</p>
Ноябрь	1 неделя 2 неделя	Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег на носках. Боковой галоп <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Проползание на четвереньках по прямой (5м), между предметами, вокруг них, под веревкой. Проползание в вертикально стоящий обруч, под дугой. Игровое упражнение «По ровненькой дорожке».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p>
Ноябрь	3 неделя 4 неделя	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба на носочках, на пятках, по кругу друг за другом, держась за руки, медленный бег по кругу. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Прыжки на двух ногах на месте с произвольным движением рук. Подлезание под веревку (дугу) (высота 50см), не касаясь руками пола. Подвижная игра «Птички и птенчики»</p> <p>3. Заключительная часть.</p>

			Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.
Декабрь	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки, расслабление мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег на носочках. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по наклонной доске. Пролезание в обруч с одной стороны на другую. Прокатывание мяча друг другу. Игровое упражнение «Собери орешки». Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.</p>
Декабрь	3 неделя 4 неделя	Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба по кругу друг за другом, держась за руки, выполнением заданий (с остановкой, поворотом, приседанием). Бег в заданном направлении, по кругу друг за другом, в рассыпную. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по веревке. Прыжки через веревку. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка» Подвижная игра "Кто быстрее".</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба «Лисички», «Мишки». «Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках. «Мишки» – тяжелая ходьба на пятках. Легкий бег, расслабление под музыку.</p>
Январь	2 неделя	Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах.	<p>1. Подготовительная часть. Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, ходьба боком по канату, «ходьба змейкой» Медленный бег. Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по скамейке. Прыжки на месте в сочетании с хлопками над головой. Лазанье по лесенке-дуге. Подвижная игра "Украшаем елку", «Лохматый пес»</p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп.</p>
Январь	3 неделя 4 неделя	Координация движений конечностей туловища.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег на носочках. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. Перебрасывание мяча через веревку. Игровое упражнение «Ловим снежинка».</p>

			<p>Игровое упражнение «Сложи солнце» Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку.</p>
Февраль	1 неделя 2 неделя	Укрепление связочно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисишкой».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по веревке приставными шагами. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Катание на морском коньке» Малоподвижная игра «Найди свое место».</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>
Февраль	3 неделя 4 неделя	Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в круг.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по канату прямо и боком. Пролезание в обруч. Игровое упражнение «Велосипедист». Игровое упражнение «Соберем комочки» Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>
Март	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепление свода стопы.	<p>Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой». Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с ленточками на коврики.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по канату прямо и боком. Пролезание в обруч. Игровое упражнение «Стираем платочки» Подвижная игра «Лиса и куры»</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>
Март	3 неделя 4 неделя	Развитие координации и быстроты движений крупных мышечных группах.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках (1мин). Ходьба на внутренних краях стоп (2–3 минуты).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по ребристой доске. Пролезание в обруч. Игровое упражнение «Подметаем пол» (платочками) Игровое упражнение «Колобок» Подвижная игра «Лиса и куры»</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>

Апрель	1 неделя 2 неделя	Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц плечевого пояса.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба на носочках, на пятках, высоко поднимая ноги. Бег по кругу высоко поднимая ноги. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Построение на коврик с малыми мячами. Игровое упражнение «Соберем мячи» Игровое упражнение «Музыкальный мешочек» Подвижная игра «Лохматый пес»</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.</p>
Апрель	3 неделя 4 неделя	Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30с). Ходьба широким шагом. Бег в среднем темпе. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по ребристой доске с различными положениями рук. Катание мяча по прямой линии. Игровое упражнение «Ракета». Подвижная игра «Веселые старты»</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>
Май	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Приседание на 5-6 раз, ходьба на носках. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет». <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол. - Медленная ходьба по скамейке. Игровое упражнение «Лови, беги». Подвижная игра «Воробушки и кот»</p> <p>3. Заключительная часть. Расслабление под музыку. Проверка осанки.</p>
Май	3 неделя	Укрепление свода стопы, мышц туловища.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 30 сек). Легкий бег на носочках (30 сек). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по комбинированной дорожке. Ползание по скамейке на коленях и ладонях. Прыжки по координационной лестнице. «Растягивание пружины» Игры с мячом.</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег на носка, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.</p>

Перспективный план программы «Здоровей-ка» для детей 4-5 лет

Месяц	Неделя	Цель	Содержание
Сентябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. - массаж стоп массажными мячами; - упражнения у гимнастической стенки; - ползание по-медвежьему по доске; - ходьба по наклонной доске Игра "Найди себе пару".</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».</p>
Октябрь	1 неделя 2 неделя	Укрепление и формирование свод стопы у детей. Обучение правильной постановке стоп при ходьбе. Формирование ощущения удовольствия от выполняемых движений.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней ступни. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. -массаж стоп массажёрами; -ходьба с мешочком на голове; - по гимнастической скамейке; - сперешагиванием через бруски; - по массажным дорожкам. Игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) Игра на расслабление «Фея сна» Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);</p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».</p>
Октябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	<p>1. Подготовительная часть. 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. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе - массаж стоп мячами – массажерами; - комплекс упражнений у гимнастической стенки; - ходьба по массажным дорожкам. Подвижная игра «Кукушка»</p> <p>3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
Ноябрь	1 неделя	Формирование	1. Подготовительная часть.

	2 неделя	правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»	Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; помассажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек. - массаж стоп массажерами; - ходьба с мешочком на голове; -ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Игорева упражнение «По ровненькой дорожке». 3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.
Ноябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп массажерами; - ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Игра «Выпрями ноги». 3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.
Декабрь	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	1. Подготовительная часть. - ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины»; - ходьба пружинящим (гусиным) шагом; - ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп массажерами; - упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад спомощью пальцев); - ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; - ходьба по массажным дорожкам. Подвижная игра «У медведя во бору». 3. Заключительная часть. Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.
Декабрь	3 неделя 4 неделя	Упражнение в ходьбе на наружном своде	1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком

		<p>стопы; закрепление умения ходить по гимнастической палке; Развитие у детей зрительно-двигательную ориентацию.</p>	<p>приставными шагами; по массажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс корригирующих упражнений; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп мячами – массажерами; - комплекс упражнений у гимнастической стенки; - ходьба и ползание на животе по скамейке. <p>Подвижная игра "Пауки и мухи".</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p>
Январь	2 неделя	<p>Закрепление умения ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; Укрепление мышц свода стоп.</p>	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек. - массаж стоп массажерами; - ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; - ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. <p>Подвижная игра "Украшаем елку", «Лохматый пес»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп.</p>
Январь	3 неделя 4 неделя	<p>Укрепление и формирование свода стопы у детей. Обучение правильной постановке стоп при ходьбе. выполняемых движений. Развитие основных функций стопы, повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.</p>	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс корригирующих упражнений; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп массажерами; - ходьба, перешагивая через модули; - прыжки вверх; - пролезание в обруч прямо; - катание мячей. <p>Игра «Регулировщик».</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Медленный бег. Расслабление под музыку.</p>

Февраль	1 неделя 2 неделя	Закрепление умения ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; Укрепление мышц свода стоп.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по веревке приставными шагами. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игровое упражнение «Катание на морском коньке» Малоподвижная игра «Найди свое место».</p> <p>3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
Февраль	3 неделя 4 неделя	формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в круг. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. - комплекс корригирующей гимнастики; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; - массаж стоп мячами – массажерами; - ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Игровое упражнение «Соберем комочки» Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>
Март	1 неделя 2 неделя	Совершенствование умения ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; Укрепление мышц свода стопы; развитие координации движения.	<p>Подготовительная часть. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); - комплекс упражнений у гимнастической стенки; - лазание по гимнастической стенке; - ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке. Игровое упражнение «Перешагни через веревку» Подвижная игра «Лиса и куры»</p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>
Март	3 неделя 4 неделя	Закрепление умения захватывать мелкие	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату</p>

		предметы пальцами ног; Сохранение равновесия, укрепление мышц нижних конечностей.	боком приставными шагами; помассажным дорожкам. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс корригирующих упражнений; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.; - массаж стоп массажерами; - ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.
Апрель	1 неделя 2 неделя	Совершенствование в умении ходить по гимнастической палке прямо и боком; отработывание общеразвивающих упражнений. Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развитие координации движения, чувство равновесия.	1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп массажерами; - Упражнение «Встань правильно»; - прыжки из обруча в обруч; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке;; - метание в цель. Подвижная игра «Лохматый пес» 3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.
Апрель	3 неделя 4 неделя	Совершенствование в умении ходить по гимнастической палке прямо и боком; отработывание общеразвивающих упражнений. Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развитие координации движения, чувство равновесия.	1. Подготовительная часть. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. - комплекс упражнений из положения сидя; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп массажерами - упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев); - ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; - ходьба по массажным дорожкам. Подвижная игра «Веселые старты» 3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.
Май	1 неделя	Совершенствование	1. Подготовительная часть.

	2 неделя	<p>ние в умении ходить по гимнастической палке прямо и боком; отработывание общеразвивающих упражнений. Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развитие координации движения, чувство равновесия.</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><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс корригирующих упражнений; - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе - массаж стоп массажерами; - комплекс упражнений у гимнастической стенки; - лазанье по гимнастической стенке; - ходьба и ползание на животе по скамейке - игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p>
Май	3 неделя	<p>Укрепление и формирование свод стопы у детей. Обучение правильной постановки стоп при ходьбе. Формирование ощущения удовольствия от выполняемых движений. Развитие основных функций стопы, повышение тонуса, увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.</p>	<p>1. Подготовительная часть.</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><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; - массаж стоп мячами – массажерами; - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - прыжок вверх (достать до платочка); - ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Легкий бег на носках, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.</p>