

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 5-7 лет*
Срок освоения программы: *1 год*
Объем 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..... 21
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Учебный план 21
2.2.	Календарный учебный график..... 23
2.3.	Условия реализации программы..... 29
2.4.	Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации 30
2.5.	Оценочные материалы..... 30
2.6.	Методические материалы 33
2.7.	Список литературы 34
	Приложение (перспективный план)..... 36

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности, увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольном образовательном учреждении – одна из актуальных задач современной педагогики. Известно, что в возрасте 2-6 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

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 83 %.

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, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются 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.

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 5-6 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа, продолжительностью 25 минут.

Для детей 6-7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 32 часа, продолжительностью 30 минут.

Адресат программы. Программа направлена на детей 5-7 лет, составлена с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Срок освоения программы. Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения (сентябрь-май) для детей 5-6 лет и детей 6-7 лет.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Особенности организации образовательного процесса. Программа «Здоровей-ка» для детей 5-6 лет и 6-7 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 5-6 лет и 6-7 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 25 минут (1 академический час) для детей 5-6 лет и 30 минут (1 академический час) для детей 6-7 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 5-6 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.
4. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для

профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

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 6-7 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.
4. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

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 5-6 лет. Программа реализуется за рамками основной общеобразовательной программы ДОУ, рассчитана на 1 год обучения дошкольников (сентябрь-май), всего 323 часа.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровей-ка» составляет 32 часа, продолжительностью 25 минут.

Для детей 6-7 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 30 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 5-6 лет

Занятие 1-2. Комплекс № 1.

Теория: укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по наклонной доске.

Перелезание через гимнастическую скамейку.

Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Подвижная игра «Бездомный заяц».

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 3-4. Комплекс № 2.

Теория: развивать мышцы плечевого пояса, укреплять своды стопы.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисишкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба с мешочком на голове.

Подлезание под шнур на четвереньках.

Игровое упражнение «Растяжка ног»

Упражнение с тряпкой.

Малоподвижная игра «Змея»

Подвижная игра «Котята и щенята»

3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 5-6. Комплекс № 3.

Теория: развивать мышцы грудной клетки, укреплять мышцы ног.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег на носках. Боковой галоп

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз.

Пролезание в обруч.

Прыжки из обруча в обруч.

Игровое упражнение «Акробаты»

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 7-8. Комплекс № 4.

Теория: развивать мышечный корсет позвоночника, координацию движений.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по ребристой доске между кубиками.

Пролезание в туннель на четвереньках.

Прокатывание мяча вперед и бег за ним.

Игровое упражнение «Башенка».

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»

Подвижная игра "Ловишки с ленточками".

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 9-10. Комплекс № 5.

Теория: укреплять связочно-мышечный аппарат стопы, расслабление мышц.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (среднем темпе, до 2 мин). Легкий бег на носочках (1 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по наклонной доске.

Пролезание в обруч с одной стороны на другую.

Прокатывание мяча друг другу.

Игровое упражнение «Зайчик».

Игровое упражнение «Лыжник».

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1 мин). Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 11-12. Комплекс № 6.

Теория: формировать правильную осанку, расслабление мышц.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по канату с мешочком на голове.

Ходьба "елочкой" по веревке.

Лазанье по гимнастической стенке не пропуская реек.

Прыжки через веревку.

Игровое упражнение «Жучок на спине».

Игровое упражнение «Снежки».

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 13-14. Комплекс № 7.

Теория: укреплять мышцы туловища, увеличить амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

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 шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ползание на животе по гимнастической скамейке.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Подвижная игра "Украшаем елку".

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 15. Комплекс № 8.

Теория: тренировать движения в крупных и мелких мышечных группах.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках. Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики.

Перебрасывание мяча через веревку.

Игровое упражнение «Цапля».

Игровое упражнение «Сложи фигуру»

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 16-17. Комплекс № 9.

Теория: координировать движения конечностей туловища.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисицей».

Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по линии с приставлением пятки к носку.

Ползание на животе по гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке»

Малоподвижная игра «Найди себе пару».

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 18-19. Комплекс № 10.

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

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в звенья. Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по канату прямо и боком.

Пролезание в обруч.

Бросание и ловля мяча.

Игровое упражнение «Велосипедист».

Игровое упражнение «Двигайте ступней»

Подвижная игра «Зайцы и волк»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 20-21 Комплекс № 11.

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

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в звенья. Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по канату прямо и боком.

Пролезание в обруч.

Бросание и ловля мяча.

Игровое упражнение «Велосипедист».

Игровое упражнение «Двигайте ступней»

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: 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 (1–1,5 мин). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба и спуск по наклонной доске.

Пролезание в обруч.

Прыжки через канат.

Игровое упражнение «Лодочка»

Игровое упражнение «Колобок»

Подвижная игра «Котята и щенята»

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 24-25. Комплекс № 13.

Теория: формировать правильную осанку, навыки правильного положения головы, укреплять своды стопы.

Практика:

Подготовительная часть.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

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

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по следам с сохранением правильной осанки.

Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу.

Игровое упражнение «Рисуем подарок маме».

Подвижная игра "Мышеловка"

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 26-27. Комплекс № 14.

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

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».

Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по ребристой доске с различными положениями рук.

Подлезание под дугу.

Катание мяча по прямой линии.

Игровое упражнение «Ракета».

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!»

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 28-29. Комплекс № 15.

Теория: укреплять связочно-мышечный аппарат голени и стоп, развивать мышц плечевого пояса.

Практика:

1. Подготовительная часть.

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

Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол.

- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.

- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 30-31. Комплекс № 16.

Теория: развивать чувства правильной позы, укреплять мышечный корсет позвоночника.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2 мин). Легкий бег на носочках (1 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по комбинированной дорожке.

Ползание по скамейке на коленях и ладонях.

Прыжки из обруча в обруч.

«Растягивание пружины»

«Зайчик»

Эстафеты с мячом.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 32. Комплекс № 17.

Теория: укреплять своды стопы, мышц туловища.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по массажной дорожке.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»

Эстафеты.

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Содержание программы «Здоровей-ка» для детей 6-7 лет

Занятие 1-2. Комплекс № 1.

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

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

И.п. - лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

Игровое упражнение «Послушный мяч»

Игровое упражнение «Соберём урожай».

Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 3-4. Комплекс № 2.

Теория: укреплять и формировать своды стопы у детей. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке»

Игровое упражнение «Растяжка ног»

Упражнение с тряпкой.

Малоподвижная игра «Змея»

Подвижная игра «Спящий кот»

Игровое упражнение «Парашютисты»

3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений..

Занятие 5-6. Комплекс № 3.

Теория: формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия; укреплять мышцы образующие своды стопы, рук, спины, живота; обучать упражнениям для расслабления мышц.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Акробаты»

Подвижная игра «У медведя во бору»

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 7-8. Комплекс № 4.

Теория: формировать правильную осанку; укреплять «мышечный корсет».

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Башенка».

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»

Игровое упражнение «Загрузи машину»

3. Заключительная часть.

Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 9-10. Комплекс № 5.

Теория: формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия; развивать силу.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Растягивание пружины».

Игровое упражнение «Зайчик».

Игровое упражнение «Лыжник».

Подвижная игра «Зайцы и волк»

3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 11-12. Комплекс № 6.

Теория: формировать правильную осанку; обучать растягивать мышцы; укреплять «мышечный корсет».

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в

Игровое упражнение «Снежки».

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 13-14. Комплекс № 7.

Теория: упражнять в ходьбе на наружном своде стопы; закреплять умение ходить по гимнастической палке; развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

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.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее».

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 15. Комплекс №8.

Теория: закреплять умение ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; укреплять мышцы свода стоп.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Танец на канате»

Игровое упражнение «Сложи фигуру»

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 16-17. Комплекс № 9.

Теория: укреплять и формировать своды стопы у детей; обучать правильной постановке стоп при ходьбе; развивать основные функции стопы, улучшать координации движений.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисишкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» -

Игровое упражнение «Растяжка ног»

Малоподвижная игра «Змея»

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 18-19. Комплекс № 10.

Теория: закреплять умение ходить на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; укреплять мышцы свода стоп.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Велосипедист».

Игровое упражнение «Двигайте ступней»

Игровое упражнение «Катание мяча»

Подвижная игра «Зайцы и волк»

3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 20-21. Комплекс № 11.

Теория: формировать правильную осанку и профилактику плоскостопия; развивать силу.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Лодочка»

Игровое упражнение «Колобок» *Игровое упражнение «Быстро возьми».* *Подвижная игра «Котята и щенята»*

3. Заключительная часть.

Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 22-23. Комплекс № 12.

Теория: совершенствовать умение ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; укреплять мышцы свода стопы; развивать координацию движения.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

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

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.

Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

-Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игровое упражнение «Рисуем подарок маме».

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 24-25. Комплекс № 13.

Теория: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; сохранять равновесие, укреплять мышцы нижних конечностей.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом».

Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук.

Игровое упражнение «Ракета».

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!»

3. Заключительная часть.

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 26-27. Комплекс № 14.

Теория: совершенствовать ходьбу по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие упражнения; укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы; развивать координацию движения, чувство равновесия.

Практика:

1. Подготовительная часть.

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

Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

«Слушай внимательно!»

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 28-29. Комплекс № 15.

Теория: совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком; укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

«Растягивание пружины»

«Зайчик»

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

4. Ходьба и бег на носочках.

3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 30-31. Комплекс № 16.

Теория: совершенствовать умение ходить по гимнастической палке прямо и боком; отрабатывать общеразвивающие упражнения; укреплять мышцы, участвующие в формировании сводов стопы; развивать координацию движений, чувство равновесия.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Кто там?». Подвижная игра «Зайцы в огороде». Подвижная игра «Резвый мешочек».

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

Занятие 32. Комплекс № 17.

Теория: укреплять своды стопы у детей; формировать ощущение удовольствия от выполняемых движений; развивать основные функции стопы, повышать тонус, увеличить подвижность в суставах стоп; улучшить координацию движений.

Практика:

1. Подготовительная часть.

Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

2. Основная часть.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке»

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»

Малоподвижная игра «Змея»

3. Заключительная часть.

Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполненных упражнений.

1.5. Планируемые результаты

К концу обучения дети 5-6 лет должны знать и уметь:

Ребенок должен уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, прыгать на мягкое покрытие, прыгать через короткую и длинную скакалку, выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Проверять осанку у стены; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных исходных положениях; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

К концу обучения дети 6-7 лет должны знать и уметь:

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

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом,

выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровей-ка» для детей 5-6 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 6-7 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 5-6 лет**

№	Месяц	Число	Время проведен	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	-------------------	------------------	-----------------	-----------------	---------------------	-------------------

			ия занятия					
1	Сентябрь	20	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение
2	Сентябрь	27	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
3	Октябрь	04	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
4	Октябрь	11	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
5	Октябрь	18	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
6	Октябрь	25	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
7	Ноябрь	01	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
8	Ноябрь	08	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
9	Ноябрь	15	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
10	Ноябрь	22	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
11	Декабрь	06	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
12	Декабрь	13	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ

								выполнения задания
13	Декабрь	20	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
14	Декабрь	27	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
15	Январь	10	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №8	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
16	Январь	17	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
17	Январь	24	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
18	Февраль	07	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
19	Февраль	14	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
20	Февраль	21	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
21	Февраль	28	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
22	Март	06	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
23	Март	13	17.30-17.55	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
24	Март	20	17.30-	Фронтальная	1	Комплекс	Спортивный	Пед.

			17.55	я		№13	зал	наблюдение Анализ выполнения задания
25	Март	27	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
26	Апрель	03	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
27	Апрель	10	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
28	Апрель	17	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
29	Апрель	24	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
30	Май	08	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
31	Май	15	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
32	Май	22	17.30- 17.55	Фронтальна я	1	Комплекс №17	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Здоровей-ка для детей 6-7 лет**

№	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	18	17.30- 18.00	Фронтальна я	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение
2	Сентябрь	25	17.30- 18.00	Фронтальна я	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Пед. наблюдение

								Анализ выполнения задания
3	Октябрь	02	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
4	Октябрь	09	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №2	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
5	Октябрь	16	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
6	Октябрь	23	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
7	Ноябрь	06	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
8	Ноябрь	13	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
9	Ноябрь	20	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
10	Ноябрь	27	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №5	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
11	Декабрь	04	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
12	Декабрь	11	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
13	Декабрь	18	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания

14	Декабрь	25	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №7	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
15	Январь	15	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №8	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
16	Январь	22	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
17	Январь	29	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №9	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
18	Февраль	05	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
19	Февраль	12	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №10	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
20	Февраль	19	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
21	Февраль	26	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №11	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
22	Март	04	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
23	Март	11	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №12	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
24	Март	18	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
25	Март	25	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №13	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ

								выполнения задания
26	Апрель	01	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
27	Апрель	08	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №14	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
28	Апрель	15	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
29	Апрель	22	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №15	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
30	Май	06	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
31	Май	13	17.30-18.00	Фронтальная	1	Комплекс №16	Спортивный зал	Пед. наблюдение Анализ выполнения задания
32	Май	20	17.30-18.00	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 5-6 лет и детей 6-7 лет (картотеки игр и упражнений, таблицы, ребристые доски, массажные коврики, шнуры, канат, гимнастические палки).

Учебный комплект на каждого обучающегося (для детей 5-6 лет и детей 6-7 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 5-6 лет и детей 6-7 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 5-6 лет и 6-7 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 – ребенку предлагается пройти проверочные тесты, определяющие:

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

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

Описание тестов.

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

<p>Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)</p>	<p>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).</p>
---	---

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 5-6 лет и детей 6-7 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 5-6 лет и детей 6-7 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. Кареева 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 5-6 лет

Месяц	Неделя	Цель	Содержание
Сентябрь	3 неделя 4 неделя	Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по наклонной доске. Перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов. <i>Игровое упражнение «Соберём урожай».</i> <i>Подвижная игра «Бездомный заяц».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».</p>
Октябрь	1 неделя 2 неделя	Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба с мешочком на голове. Подлезание под шнур на четвереньках. <i>Игровое упражнение «Растяжка ног»</i> Упражнение с тряпкой. <i>Малоподвижная игра «Змея»</i> <i>Подвижная игра «Котята и щенята»</i></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 на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по наклонной поверхности вверх и спуск вниз. Пролезание в обруч. Прыжки из обруча в обруч. <i>Игровое упражнение «Акробаты»</i> <i>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</i></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 на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по ребристой доске между кубиками. Пролезание в туннель на четвереньках. Прокатывание мяча вперед и бег за ним. <i>Игровое упражнение «Башенка».</i> <i>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»</i> <i>Подвижная игра "Ловишки с ленточками".</i></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. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» средним темпе, до 2 мин). Легкий бег на носочках (1 мин). <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. <i>Игровое упражнение «Зайчик».</i> <i>Игровое упражнение «Лыжник».</i> <i>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1 мин). Дыхательные упражнения.</p>
Декабрь	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки, расслабление мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку. Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по канату с мешочком на голове. Ходьба "елочкой" по веревке. Лазанье по гимнастической стенке не пропуская реек. Прыжки через веревку. <i>Игровое упражнение «Жучок на спине».</i> <i>Игровое упражнение «Снежки».</i> <i>Подвижная игра "Кто быстрее".</i></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>
Декабрь	3 неделя 4 неделя	Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	<p>1. Подготовительная часть. Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).</p> <p>Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).</p>

			<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин). <i>Подвижная игра "Украшаем елку".</i></p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p>
Январь	2 неделя	Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба на пятках. Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль руки в сторону. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики. Перебрасывание мяча через веревку. <i>Игровое упражнение «Цапля».</i> <i>Игровое упражнение «Сложи фигуру»</i> 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>
Январь	3 неделя 4 неделя	Координация движений конечностей туловища.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой». Ходьба, построение в звенья. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Основная часть. Ходьба по линии с приставлением пятки к носку. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. <i>Игровое упражнение «Катание на морском коньке»</i> <i>Малоподвижная игра «Найди себе пару».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</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, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом "змейкой". Ходьба. Построение с палками в звенья. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по канату прямо и боком.</p>

			<p>Пролезание в обруч. Бросание и ловля мяча. Игровое упражнение «Велосипедист». Игровое упражнение «Двигайте ступней» Подвижная игра «Зайцы и волк»</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 широким шагом, высоко поднимая колени, на наружных краях стоп. Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба и спуск по наклонной доске. Пролезание в обруч. Прыжки через канат. <i>Игровое упражнение «Лодочка»</i> <i>Игровое упражнение «Колобок»</i> <i>Подвижная игра «Котята и щенята»</i></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. Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по следам с сохранением правильной осанки. Ползание на четвереньках с толканием мяча под дугу. <i>Игровое упражнение «Рисуем подарок маме».</i> <i>Подвижная игра "Мышеловка"</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.</p>
Март	3 неделя 4 неделя	Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах.	<p>1. Подготовительная часть. Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по ребристой доске с различными положениями рук. Подлезание под дугу. Катание мяча по прямой линии. <i>Игровое упражнение «Ракета».</i> <i>Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!»</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>
Апрель	1 неделя 2 неделя	Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц плечевого пояса.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p>

			<p>Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол.</p> <p>- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.</p> <p>- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><i>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p>
Апрель	3 неделя 4 неделя	Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника.	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2 мин). Легкий бег на носочках (1 мин).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Ходьба по комбинированной дорожке.</p> <p>Ползание по скамейке на коленях и ладонях.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p><i>«Растягивание пружины»</i></p> <p><i>«Зайчик»</i></p> <p><i>Эстафеты с мячом.</i></p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег на носка, ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхательные упражнения.</p>
Май	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом».</p> <p>Легкий бег на носочках.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Ходьба по кругу со сменой направления движения.</p> <p>Подлезание под дугу.</p> <p><i>Игровое упражнение "Бабочка"</i> (Дети подпрыгивают в высоту и ловят бабочку).</p> <p><i>Подвижная игра «Резвый мешочек».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.</p>
Май	3 неделя	Укрепление свода стопы, мышц туловища.	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Ходьба по массажной дорожке.</p> <p><i>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</i></p> <p><i>Эстафеты.</i></p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>

Перспективный план программы «Здоровей-ка» для детей 6-7 лет

Месяц	Неделя	Цель	Содержание
Сентябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук,	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки,</p>

		спины, живота.	туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает». Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. И.п. - лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. - Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п. <i>Игровое упражнение «Послушный мяч»</i> <i>Игровое упражнение «Соберём урожай».</i> Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное); 3. Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой».
Октябрь	1 неделя 2 неделя	Укрепление и формирование свод стопы у детей. Обучение правильной постановке стоп при ходьбе. Формирование ощущения удовольствия от выполняемых движений.	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звеня. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Катание на морском коньке»</i> <i>Игровое упражнение «Растяжка ног»</i> Упражнение с тряпкой. <i>Малоподвижная игра «Змея»</i> <i>Подвижная игра «Спящий кот»</i> <i>Игровое упражнение «Парашютисты»</i> 3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.
Октябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Акробаты»</i> <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i> <i>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</i> 3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.
Ноябрь	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

		плоскостопия, укрепление «мышечного корсета»	<p>Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз). Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин). Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком. <i>Игровое упражнение «Башенка».</i> <i>Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!»</i> <i>Игровое упражнение «Загрузи машину»</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.</p>
Ноябрь	3 неделя 4 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкоснуться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» средним темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Растягивание пружины».</i> <i>Игровое упражнение «Зайчик».</i> <i>Игровое упражнение «Лыжник».</i> <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i></p> <p>3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.</p>
Декабрь	1 неделя 2 неделя	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку. Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Жучок на спине».</i> И. п. – лежа на спине, руки и ноги в <i>Игровое упражнение «Снежки».</i></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>
Декабрь	3 неделя 4 неделя	Упражнение в ходьбе на наружном своде стопы; закрепление умения ходить по	<p>1. Подготовительная часть. Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1–2 минуты). Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага,</p>

		гимнастической палке; Развитие у детей зрительно-двигательную ориентацию.	<p>присесть, встать, принять правильную осанку. 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. Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекиды с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках. Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки). <i>Игровое упражнение «Кто быстрее».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.</p>
Январь	2 неделя	Закрепление умения ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; Укрепление мышц свода стоп.	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть. Игровое упражнение «Танец на канате» <i>Игровое упражнение «Сложи фигуру»</i> 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>
Январь	3 неделя 4 неделя	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	<p>1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Катание на морском коньке» -</i> <i>Игровое упражнение «Растяжка ног»</i> <i>Малоподвижная игра «Змея»</i></p> <p>3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>

		кровообращения стоп; улучшение координации движений.	
Февраль	1 неделя 2 неделя	Закрепление умения ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости; Укрепление мышц свода стоп.	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин). - принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; - приседание на носках 8 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. Игровое упражнение «Велосипедист». <i>Игровое упражнение «Двигайте ступней»</i> <i>Игровое упражнение «Катание мяча»</i> <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i> 3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.
Февраль	3 неделя 4 неделя	формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Лодочка»</i> <i>Игровое упражнение «Колобок»</i> <i>Игровое упражнение «Быстро возьми».</i> <i>Подвижная игра «Котята и щенята»</i> 3. Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.
Март	1 неделя 2 неделя	Совершенствование умения ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; Укрепление мышц свода стопы; развитие координации движения.	Подготовительная часть. Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. - Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение. - Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п. - Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

			<p>- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);</p> <p>- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя . Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.</p> <p><i>Игровое упражнение «Рисуем подарок маме».</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</i></p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.</p>
Март	3 неделя 4 неделя	Закрепление умения захватывать мелкие предметы пальцами ног; Сохранение равновесия, укрепление мышц нижних конечностей.	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.</p> <p>Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с).</p> <p>Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <p>а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).</p> <p>б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.</p> <p>в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)</p> <p>г) ходьба с различными положениями рук.</p> <p><i>Игровое упражнение «Ракета».</i></p> <p><i>Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!»</i></p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.</p>
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.	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение. Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку. Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>2. Основная часть.</p> <p>- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).</p> <p>- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).</p> <p>- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p><i>«Слушай внимательно!»</i></p> <p><i>Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик».</i></p> <p>3. Заключительная часть. Расслабление под музыку. Проверка осанки.</p>
Апрель	3 неделя 4 неделя	Совершенствование в умении ходить по гимнастической палке прямо и боком;	<p>1. Подготовительная часть.</p> <p>Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.</p> <p>Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу</p>

		отрабатывание общеразвивающих упражнений. Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы; развитие координации движения, чувство равновесия.	с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>«Растягивание пружины»</i> <i>«Зайчик»</i> <i>Подвижные игры.</i> 1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин). 2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз). 4. Ходьба и бег на носочках. 3. Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.
Май	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. Принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин). <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Кто там?».</i> <i>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</i> <i>Подвижная игра «Резвый мешочек».</i> 3. Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.
Май	3 неделя	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;	1. Подготовительная часть. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий. Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 2. Основная часть. <i>Игровое упражнение «Катание на морском коньке»</i> <i>Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы»</i> <i>Малоподвижная игра «Змея»</i> 3. Заключительная часть. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

		улучшение координации движений.	
--	--	---------------------------------	--