

**Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»**

**Школ дечончычсо муниципал  
бюджет туныктыш тон «Йошкар-  
Оласе 80 №ан «Ужара» йочасад»**



**Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Детский  
сад №80 «Ужара» г. Йошкар-Ола»**

424037, Россия, Марий Эл республик,  
Йошкар-Ола, Подольских Курсант  
урем, 12-ше «б» порт E-mail: [dou-ds-  
80@yandex.ru](mailto:dou-ds-80@yandex.ru)

424037, Россия, Республика Марий Эл,  
город Йошкар-Ола, улица Подольских  
Курсантов, дом 126 E-mail: [dou-ds-  
80@yandex.ru](mailto:dou-ds-80@yandex.ru)

---

Тел. (8362) 41-93-00, 41-94-91, ОКПО 12915377, ОГРН 1021200757885, ИНН 1215034040, КПП 121501001

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара»  
протокол № 1 от 31 августа 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «ЗДОРОВЯЧОК»**

ID программы: 2914

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 36 часов

Разработчик программы: Дождикова Ольга Викторовна, инструктор по  
физической культуре высшей квалификационной категории

МБДОУ "Детский сад №80 Ужара"г. Йошкар- Олы"

Йошкар-Ола  
2022

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b> .....	3
1.1 Общая характеристика программы .....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	5
1.3 Объем программы .....	6
1.4 Содержание программы .....	6
1.5 Планируемые результаты .....	35
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	37
2.1 Учебный план .....	37
2.2 Календарный учебный график .....	38
2.3 Условия реализации программы .....	49
2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации .....	50
2.5 Оценочные материалы .....	51
2.6 Методические материалы .....	53
2.7 Список литературы .....	55

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

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; длительное пребывание перед телевизором, образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста была разработана дополнительная программа «Здоровячок», физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

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

Дополнительная программа «Здоровячок» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МБДОУ "детский сад №80 "Ужара" г. Йошкар-Олы"

**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.

Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста (профилактику плоскостопия и нарушения осанки) и их физическое развитие.

**Отличительной особенностью** программы является:

- 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.

При составлении системы занятий используются современные здоровьесберегающие технологии: корригирующая гимнастика, игротерапия, самомассаж, музыкотерапия и др.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей в возрасте 3-7 лет.

- дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) «Здоровячок №1»
- среднего дошкольного возраста (4-5лет) «Здоровячок №2»
- старших и подготовительных к школе групп (5-7лет), (смешанная группа «Здоровячок №3).

**Объем программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровячок» составляет 36 часов, продолжительностью 15-30 минут.

**Срок освоения программы.** Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

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

**Уровень программы.** Базовый.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия построены в игровой форме с интересным содержанием, проводятся с подгруппой 15-20 человек, во вторую половину дня, фронтально.

**Режим занятий.** Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 15-30 минут. Итого 4 часа в месяц, 36 учебных недель.

## 1.2. Цели и задачи программы

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

### Основные задачи программы:

#### Оздоровительные

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

### **Развивающие**

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

### **Воспитательные**

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

## **1.3. Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Здоровячок» составляет 36 часов, продолжительностью 15-30 минут.

## **1.4. Содержание программы**

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

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

### **Структура занятий.**

#### ***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.

#### **Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей 3-4 летнего возраста «Здоровячок - 1»**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий</b>
1.	Диагностика
2.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация
3.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
4.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
5.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске

	Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове</p> <p>Заклучительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
7.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заклучительная: игра «Выпрями ноги»; 2релаксация.</p>
8.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заклучительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>
9.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заклучительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам.</p>



	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп деревянным валиком;</li> <li>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>5) медленная ходьба на носках по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»;</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Обезьянки»; релаксация</p>
12.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация</p>
13.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>4) лазание по гимнастической стенке</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами</p>
14.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

	<p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове;</li> <li>6) упражнение «Встань правильно»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) Упражнение «Встань правильно»</li> <li>5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»;</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>5) медленная ходьба на носках по наклонной доске.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная:</p>

	<p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа;</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»;</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
22.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

	<p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами;</li> <li>4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
23.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазанье по гимнастической стенке;</li> <li>6) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»;</li> <li>5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) ползание по-медвежьей по доске;</li> <li>5) ходьба по наклонной доске</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>4) массаж стоп массажерами</li> <li>5) ходьба по обручу</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке;</li> <li>6) ползание по-медвежьей по доске;</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> </ol> </li> </ol>

	<p>5) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;          Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: без предметов          2.ОВД:          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) массаж стоп мячами – массажерами;          3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.          Заключительная:          1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: без предметов          2.ОВД:          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) массаж стоп мячами – массажерами;          3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.          Заключительная:          1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.          Основная:          1.ОРУ: с гимнастической палкой          2.ОВД:          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.          3) массаж стоп массажерами          6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)          7) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами          Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.          Основная:          1.ОРУ: с мячом          2.ОВД:          8) комплекс упражнений из положения сидя;          9) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)          10) комплекс упражнений у гимнастической стенки;          11) лазание по гимнастической стенке          12) ходьба по массажным дорожкам.</p>

	Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край;</li> <li>5) ходьба и ползание на животе по скамейке.</li> </ol> <p>Заклучительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация</p>
36.	Диагностика
<b>Итого 36 занятий</b>	

**Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопияу детей среднего дошкольного возраста 4-5 летнего возраста  
«Здоровячок 2»**

<b>Содержание занятий</b>	
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
2.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) ползание по-медвежьи по доске;</li> <li>6) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заклучительная:</p> <p>1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.</p>
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заклучительная:</p> <p>1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
4.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.

	<p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами;</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
5.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</li> <li>2) прыжки на обеих ногах через шнуры.</li> <li>3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</li> <li>4) Коррекционные упражнения: «Кошка»</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) Подвижная игра: «Длинная скакалка»</p> <p>Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове.</li> <li>2) прыжки на обеих ногах через шнуры.</li> <li>3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах.</li> <li>4) Коррекционные упражнения: «Качалка»</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <p>1) Подвижная игра: «Мастер мяча»</p> <p>2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>
7.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам.</li> </ol> <p>Заключительная:</p>



	игра «Кукушка»; релаксация
8.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом</p>
9.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Заключительная: 1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация.</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений;</p>

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

15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сенной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски;</li> <li>6) упражнение «Встань правильно»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) Упражнение «Встань правильно»</li> <li>5) прыжки из обруча в обруч</li> <li>6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</li> <li>7) метание в цель</li> </ol> <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) игра «Попади в ворота мячом»;</li> <li>2) релаксация «твоя звезда»</li> </ol>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p>

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

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

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: с мячом</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> <li>6) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: без предметов</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</li> <li>6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ОРУ: с гимнастической палкой</li> <li>2.ОВД: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам.</li> <li>6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</li> </ol> </li> </ol> <p>Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки»,</p>

	<p>«пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) ползание по-медвежьей по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Донеси не урони»;</p> <p>2) релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Прыжки «Лягушка».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) ходьба по рейки гимнастической скамейки;</li> <li>5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке; с переходом на другой пролёт;</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</li> <li>6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</li> </ol>

	<p>7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.          Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки».          Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.          Основная:          1.ОРУ: с гимнастической палкой          2.ОВД:          8) комплекс упражнений из положения сидя;          9) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          10) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.          11) массаж стоп массажерами;          12) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам.          13) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.          Заключительная: игра «Бегающая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).          Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: с гимнастической палкой          2.ОВД:          1) комплекс упражнений из положения сидя;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.          4) массаж стоп массажерами;          5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»;          6) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.          Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.          Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины».          Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: с гимнастической палкой          2.ОВД:          1) комплекс корригирующих упражнений;          2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;          3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.          4) массаж стоп массажерами;          5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски;          6) упражнение «Встань правильно»          Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
36.	<p>Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.</p>
<p><b>Итого: 36 занятий</b></p>	



**Содержание занятий по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 летнего возраста  
«Здоровячок 3»**

<b>Содержание занятий</b>	
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
2.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп гимнастическими палками;</li> <li>4) упражнения на гимнастической скамейке;</li> <li>5) ползание «слоники» по доске;</li> <li>6) ходьба по наклонной доске</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация.</p>
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>-с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажёрами</li> <li>4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;</li> </ol> <p>-с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
5.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная. Основная:</p> <p>1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2. ОВД:</p>

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

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

	<p>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; б) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</p> <p>7) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
13.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) массаж стоп массажными мячами</li> <li>4) перекладывание пальцами ног</li> <li>5) крышек от пластиковых бутылок</li> <li>6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через</li> <li>7) «мягкие брёвна»;</li> <li>8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
14.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) ходьбаперешагивая через модули</li> <li>7) прыжки вверх с разбега</li> <li>8) пролезание в обруч прямо и боком</li> <li>9) катание обручей</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки»</p> <p>Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</li> </ol>

	<p>5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</p> <p>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>4) упражнения на фитболах</li> <li>5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</li> <li>6) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</li> <li>7) ходьба с книгой на голове</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>
17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины».</p> <p>Ползание «паучки», «муравьишки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</li> <li>4) массаж стоп массажерами;</li> <li>5) упражнения у гимнастической стенки</li> <li>6) упражнение – игра «Ласточка»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
18.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж стоп массажерами</li> <li>4) упражнения на фитболе</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине</li> <li>6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p>
19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

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

	<p>7) игра – упражнение «Встань прямо»  8) игра – упражнение «ласточка»  Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация.</p>
23.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки».  Ходьба с изменением направления движения.  Основная:  1.ОРУ: с массажным мячом  2.ОВД:  1) комплекс упражнений из положения сидя  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)  4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;  5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»  6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.  Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.  Основная:  1.ОРУ: без предметов  2.ОВД:  1) комплекс упражнений из положения сидя  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе  3) массаж стоп массажерами;  4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек  5) комплекс упражнений у гимнастической стенки;  6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом  7) игра – упражнение «Выпрями ноги»  8) игра – упражнение «Восточный официант»  Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.  Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.  Прыжки «лягушата»  Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:  1.ОРУ: с гантелями  2.ОВД:  1) комплекс упражнений из положения сидя;  2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;  3) упражнения в парах;  4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;  5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки;  6) игра – упражнение «Подтяни живот»  7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)  Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p>

	<p>Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп гимнастическими палками</li> <li>5) упражнения на фитболах</li> <li>6) игра – упражнение «Море, берег, парус»</li> <li>7) игра – упражнение «Мишки – пингвины»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»;</li> <li>4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев);</li> <li>5) игра – упражнение «Ласточка»</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант»</li> <li>7) ходьба по массажным дорожкам</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс корригирующих упражнений;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) массаж стоп мячами – массажерами;</li> <li>4) упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5) игра упражнение «Перешагни через веревочку»</li> <li>6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</li> <li>7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок)</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация</p>
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</li> <li>3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30</li> </ol>



	<p>сек.</p> <p>4) массаж рук и стоп массажерами;</p> <p>5) игра – упражнение «Выпрями ноги»;</p> <p>6) игра – упражнение «Выполняй правильно».</p> <p>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп массажными мячами;</li> <li>5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</li> <li>6) упражнения на фитболах</li> <li>7) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке;</li> <li>8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>3) упражнения в парах</li> <li>4) массаж стоп с гимнастическими палками</li> <li>5) ходьба по рейке гимнастической скамейки;</li> <li>6) игра – упражнение «Восточный официант»</li> <li>7) игра – упражнение «Держи голову прямо»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8) комплекс упражнений из положения сидя;</li> <li>9) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</li> <li>10) упражнения в парах</li> <li>11) массаж стоп гимнастическими палками</li> <li>12) упражнения на фитболах</li> <li>13) игра – упражнение «Море, берег, парус»</li> <li>14) игра – упражнение «Мишки – пингвины»</li> </ol> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p>

	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД:</p> <p>8) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>9) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>10) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>11) упражнения на фитоболах</p> <p>12) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт</p> <p>13) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки</p> <p>14) ходьба с книгой на голове</p> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины».</p> <p>Ползание «паучки», «муравьишки».</p> <p>Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД:</p> <p>7) комплекс упражнений из положения сидя</p> <p>8) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;</p> <p>9) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок</p> <p>10) массаж стоп массажерами;</p> <p>11) упражнения у гимнастической стенки</p> <p>12) упражнение – игра «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>13) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>14) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>15) массаж стоп гимнастическими палками;</p> <p>16) упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>17) ползание «слоники» по доске;</p> <p>18) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация.</p>
36.	<p>Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.</p>
<p><b>Итого: 36 занятий</b></p>	

## 1.5. Планируемые результаты

### **Знания:**

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

### **Навыки и умения:**

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

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

### **Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.

- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

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

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.
- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Здоровячок"

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	теоретические занятия	практические занятия	
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	2		
1.1	Правила поведения и техника безопасности	1	1		Беседа, опрос, тесты для определения уровня физических качеств
1.2	Основы знаний и умений ЗОЖ, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы.	1	1		Беседа, опрос, диагностика
<b>2</b>	<b>Основные виды двигательной деятельности</b>	28		28	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
2.1	Разновидности ходьбы, бега прыжков	4		4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
2.2	Упражнения на равновесие	4		4	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	Упражнения для профилактики плоскостопия	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	Упражнения для формирования правильной осанки	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	Подвижные игры	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	Музыкально-ритмические движения	5		5	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	Релаксация и самомассаж	3		3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6	Дыхательная гимнастика.	3		3	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
	Всего	36	2	34	

## 2.2 Календарный учебный график

### 2.2.1. Календарный учебный график «Здоровячок 1» (3-4 года)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09.2022	15.30–16.00	теоритическо-практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2.	19.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	26.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тенировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	03.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	10.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	17.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности. плоскостопия и скалиоза	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
7.	24.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
8.	31.10.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
9.	07.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ

					профилактической направленности.		выполнения заданий
10.	14.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
11.	21.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
12.	28.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13.	05.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
14.	12.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
15.	19.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
16.	26.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
17.	09.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
18.	16.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
19.	23.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в	Спортивный	Педагогическое

					себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	зал	наблюдение, анализ выполнения заданий
20.	31.01. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
21.	06.02. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
22.	13.02. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
23.	20.02. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
24.	27.02. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
25.	06.03. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности плоскостопия и сколиоза	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
26.	13.03. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
27.	20.03. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
28.	27.03. 2023	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий



29.	03.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30.	10.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31.	17.04.2023	16.30–17.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
32.	24.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
33	08.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
34	15.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
35	22.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36	29.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств

### 2.2.2. Календарный учебный график «Здоровячок 2» (4-5 лет)

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	13.09.2022	15.30–16.00	теоретическо-практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2.	20.09.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в	Спортивный	Педагогическое

					себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	зал	наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	27.09. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	04.10. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
5.	11.10. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	18.10. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности. плоскостопия и сколиоза	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
7.	25.10. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
8.	01.11. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
9.	08.11. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
10.	15.11. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
11.	22.11. 2022	15.30– 16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий

12.	29.11.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13.	06.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
14.	13.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
15.	20.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
16.	27.12.2022	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
17.	10.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
18.	17.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
19.	24.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
20.	31.01.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
21.	07.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения

					направленности.		заданий
22.	14.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
23.	21.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
24.	28.02.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
25.	07.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
26.	14.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
27.	21.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
28.	28.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
29.	04.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30.	11.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31.	18.04.2023	16.30–17.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение,

					корректирующей и профилактической направленности.		анализ выполнения заданий
32.	25.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
33	08.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
34	16.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
35	23.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36	31.05.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Диагностика	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств

### 2.2.3 Календарный учебный график «Здоровячок 3» (5-7лет)

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09.2022	16.20–16.50	Теоритическая, практическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств
2.	19.09.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
3.	26.09.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
4.	03.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

					профилактической направленности.		
5.	10.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
6.	17.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности. плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
7.	24.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
8.	31.10.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
9.	07.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
10.	14.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
11.	21.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
12.	28.11.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
13.	05.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
14.	12.12.2022	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя	Спортивный зал	Педагогическое

					упражнения корректирующей и профилактической направленности.	зал	наблюдение, анализ выполнения заданий
15.	19.12. 2022	16.20– 16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
16.	26.12. 2022	16.20– 16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
17.	09.01. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
18.	16.01. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
19.	23.01. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
20.	31.01. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
21.	06.02. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
22.	13.02. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
23.	20.02. 2023	16.20– 16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корректирующей и профилактической направленности.	Спортив ный зал	Педагогичес кое наблюдение, анализ выполнения заданий
24.	27.02.	15.30–	практическая	1	Игровое занятия,	Спортив	Педагогичес

	2023	16.00	работа		включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	ный зал	кое наблюдение, анализ выполнения заданий
25.	06.03.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
26.	13.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.	20.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28.	27.03.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
29.	03.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
30.	10.04.2023	15.30–16.00	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
31.	17.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
32.	24.04.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
33	08.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Сюжетно - тематические занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения



					направленности.		заданий
34	15.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Тренировочное занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
35	22.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Игровое занятия, включающие в себя упражнения корригирующей и профилактической направленности.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, анализ выполнения заданий
36	29.05.2023	16.20–16.50	практическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спортивный зал	Тесты для определения уровня физических качеств

## 2.3 Условия реализации программы

### *Кадровое обеспечение программы*

Программу реализует инструктор по физической культуре высшей категории, педагогический стаж - 24 года, стаж в должности инструктора по физической культуре 14 лет, образование высшее педагогическое. В 2017 г. прошла курсы переподготовки по специальности инструктор по физической культуре ДОО, в 2012 курсы по профилактике плоскостопия и скалиоза.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Созданная предметно -развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательной-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДОО включает в себя:

#### *Учебное оборудование:*

- Гимнастические скамейки;
- Стульчики;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная доска;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Плоские кольца;
- Обручи;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мешочки с песком;
- Гантели;
- Фитболы;
- Кегли;
- Большие и малые кубы;
- Дуги;
- Мячики-ежики;
- Массажные дорожки и коврики;
- Гимнастические маты;

- Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, пробки от пластиковых бутылок, резиновые жгутики и др.

**Развивающие зоны:**

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

**Технические средства:** ноутбук, проектор, экран, колонка.

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

**Организация рабочего места.** Для более успешной работы по программе необходимы следующие методические материалы:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- фонотека
- картотеки комплексов ОРУ с элементами корригирующей гимнастики для укрепления мышц ног и свода стопы, мышц спины и брюшного пресса.

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

Формой подведения итогов работы по реализации данной программы являются:

1. Использование объективного метода исследования – плантографии. Сравнение результатов плантографии.

2. Контроль знаний в процессе устного опроса:

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

3. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающими «Здоровячок».

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

## 2.5. Оценочные материалы

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

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

### ***Метод педагогического наблюдения.***

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

### ***Тестирование.***

Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

### ***Тестирование осанки:***

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

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

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

### ***Описание тестов.***

<b><i>Исследование силовых качеств мышечных групп туловища</i></b>	
<b><i>Определение статической работоспособности мышц спины</i></b>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
<b><i>Определение силы мышц живота</i></b>	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.

<b>Определение динамической работоспособности мышц спины</b>	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
<b>Определение динамической работоспособности мышц живота</b>	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
<b>Определение подвижности позвоночника</b>	
<b>Сгибание</b> (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
<b>Разгибание</b> (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала меж ягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
<b>Наклон сторону</b> (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево), ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед, ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

## 2.6 Методические материалы

### Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
<b>Фронтальный способ</b>		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
<b>Групповой способ</b>		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех
<b>Индивидуальный способ</b>		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
<b>Посменный способ</b>		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
<b>Поточный способ</b>		
Все делают упражнение друг за другом, непрерывно-поточно. Упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность – круговое («станционное»). Передвигаются по кругу, переходят от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

## Методы и формы организации занятий:

- ✓ словесное объяснение;
- ✓ показ выполнения;
- ✓ игровая форма;
- ✓ целесообразное использование оборудования;
- ✓ использование музыкального сопровождения;
- ✓ использование повторной наглядной и словесной инструкции

## Средства организации занятий:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
- Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

## Подвижные игры:

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 1. «Ходьба змейкой».              | 16. "Нарисуй картину"   |
| 2. «Пройди - не ошибись».         | 17. "Сложи узор"        |
| 3. «Резвый мешочек».              | 18. "Рисуем кистью"     |
| 4. «Зайцы в огороде».             | 19. "Поймай рыбку"      |
| 5. «Быстро возьми».               | 20. "Найди клад"        |
| 6. «Великаны и гномы».            | 21. "Стирка"            |
| 7. «Запрещённое движение».        | 22. "Ель, елка, елочка" |
| 8. «Полоса препятствий».          | 23. "Филины и вороны"   |
| 9. «Кто быстрее?»                 | 24. Послушный мяч       |
| 10. «Тик-так».                    | 25. Ходим в «шляпах»    |
| 11. Эстафета "Загрузи машину"     | 26. "Веселые котята"    |
| 12. Эстафета с палочкой           | 27. "Обезьянки"         |
| 13. Эстафета "Построим лесенку"   | 28. "Пауки и мухи"      |
| 14. Эстафета с машиной            | 29. "Солнышко и дождик" |
| 15. Игра-имитация "Перейди вброд" | 30. "Лежачий футбол"    |

## **Организационно - методические рекомендации.**

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

### **Физическая нагрузка на дополнительных занятиях дозируется и зависит от:**

- подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений,
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- ритма,
- количества отвлекающих упражнений,
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

## **2.7 Список литературы**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка». М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 1993 год.

2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А., Основная общеобразовательная программа дошкольного воспитания «От рождения до школы». М.; Мозаика – Синтез, 2012 год.

3. Воротилкина И.М. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ». М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2004 год.

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.; ЛИНКА – ПРЕСС, 2000 год.

5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия в ДОУ» ТЦ «Учитель», 2005 год.

6. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников». М.; Издательство «Скрипторий 2003», 2009 год.