

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗВЕНИГОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОРАБЛИК»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МДОУ Звениговский детский
сад «Кораблик»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

Звениговский детский сад «Кораблик»

Звениговский
детский сад

Ермакова Е.В./

Приказ № 64 от «02» октября 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Топтыжка»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 31 час

Фамилия И. О., должность разработчика программы:

Инструктор по физической культуре первой кв. категории Подрезова Юлия Александровна

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Топтыжка» по содержанию является физкультурно-спортивной. По форме организации групповой, по времени реализации годичной.

Программа разработана на основе методического пособия Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Программа спроектирована с учетом образовательных потребностей детей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата.

Новизна программы обусловлена тем, что с целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Актуальность программы состоит в том, что общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонично 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. Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в

приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

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

Педагогическая целесообразность программы «Топтыжка» состоит в том, что специально подобранные упражнения создают возможность коррективки и профилактики плоскостопия и нарушений осанки на ранних этапах.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности воспитанников, требует увеличения их двигательной активности, усиления оздоровительной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности

Физическое развитие дошкольников характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. Детей в этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растёт скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретает верхние части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

Возрастной период 5-6 называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку

Адресат программы

Программа «Топтыжка» адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте 3-5 лет

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса, состав группы, режим занятий.

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой 10-12 человек, во вторую половину дня, фронтально, продолжительность занятий составляет:

- дети младшего дошкольного возраста (3-4 года) - 15 минут.
- дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет) - 20 минут.

Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
Фронтальный способ		
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, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
Групповой способ		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и 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
Индивидуальный способ		
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
Посменный способ		
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
Поточный способ		

<p>Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве</p>	<p>Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия</p>
--	--	---

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 31 час

1 год обучения – 31 час

1.4 Содержание программы

Содержание занятий 3-4 лет

№ занятия	Содержание занятий
1.	Вводная диагностика
2.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: 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; 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; 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;

	<p>2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
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; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: 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 Заключительная: 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; 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. Заключительная: 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:</p>

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

	<p>3) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>4) лазание по гимнастической стенке</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <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). 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> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове;</p> <p>6) упражнение «Встань правильно»</p> <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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</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) массаж стоп массажерами</p> <p>4) Упражнение «Встань правильно»</p> <p>5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>б) ходьба по массажным дорожкам.</p> <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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корректирующих 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>

	Заключительная: игра «Волшебные елочки»;
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: 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. 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: 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 мячами – массажерами; ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заклучительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
19.	<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 упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Заклучительная: 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. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</p>

	<p>2) комплекс упражнений из положения лежа;</p> <p>3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна»;</p> <p>б) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
21.	<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 2.ОВД:</p> <p>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 ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
22.	<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> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами;</p> <p>4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>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) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>б) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p>

	<p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</p> <p>4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</p> <p>5) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
25.	<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> <p>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: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
26.	<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> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>массаж стоп массажерами ;</p> <p>4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие бревна»;</p> <p>5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
27.	<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». 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"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьи по доске; 5) ходьба по наклонной доске <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> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами 5) ходьба по обручу <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> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; 6) ползание по-медвежьи по доске; <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> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <p>комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>массаж стоп массажными мячами;</p> <p>захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке;</p> <p>Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.</p>
31.	Итоговая диагностика

Итого: 31 занятие

Содержание занятий 4-5 лет

№ занятия	Содержание занятий
1.	Вводная диагностика
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 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьему по доске; б) ходьба по наклонной доске <p>Заключительная: 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 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; <p>ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) 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. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом 2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; <p>ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
5.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами,

	<p>постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка» <p>Заключительная: 1) Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
6.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Качалка» <p>Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»</p>
7.	<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"> 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 мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация</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.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове;

	<p>б) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом</p>
9.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитболах</p> <p>5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.</p> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация.</p>
10.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев</p> <p>5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами</p> <p>б) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
11.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>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> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через</p> <p>6) «мягкие бревна»;</p> <p>7) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
13.	<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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>2) массаж стоп массажерами</p> <p>3) упражнения на фитоболах</p> <p>4) ходьба, перешагивая через модули</p> <p>5) прыжки вверх.</p> <p>6) пролезание в обруч прямо</p> <p>7) катание мячей</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</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). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующей гимнастики;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.;</p> <p>3) массаж стоп мячами – массажерами;</p> <p>ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с 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) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазание по гимнастической стенке</p>

	<p>б) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке</p> <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"> 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 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» <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"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) прыжки из обруча в обруч 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 7) метание в цель <p>Заключительная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда»
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"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами <p>упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев)</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам

	Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
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: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать</p> <p>Заключительная: игра «Коршун и насекомая»; 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: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх. (достать до платочка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <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: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) б) ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
22.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисиčky», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p>

	<p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа; упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить)</p> <p>4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через</p> <p>6) «бруски»</p> <p>7) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежащий футбол», релаксация</p>
23.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс корригирующих упражнений;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе</p> <p>3) массаж стоп массажными мячами;</p> <p>4) комплекс упражнений у гимнастической стенки;</p> <p>5) лазанье по гимнастической стенке;</p> <p>6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ;</p> <p>7) прыжки боком через канат, лежащий на полу.</p> <p>Заключительная:</p> <p>1) игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
24.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы.</p> <p>Прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами ;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове;</p> <p>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>игра «кто быстрее соберет крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Ходим боком» ,релаксация</p>
25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 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>

	<p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>4) упражнения на фитоболах</p> <p>5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове</p> <p>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» .</p> <p>Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД:</p> <p>1) комплекс упражнений из положения сидя;</p> <p>2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.</p> <p>3) массаж стоп массажерами</p> <p>упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев</p> <p>5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>б) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД:</p> <p>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>ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх.</p> <p>б) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», 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 гимнастической палкой</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; захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек.</p> <p>4) массаж стоп массажерами ;</p> <p>5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам.</p> <p>ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p>

	Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»
29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах 5) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Заклучительная: 1) игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «Лягушка».</p> <p>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) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</p> <p>Заклучительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
31.	Итоговая диагностика

Итого: 31 занятие

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. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

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

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

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.

Итоги реализации Программы.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Топтыжка»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
3-4 лет					
1.	Занятие №1	1	1	0	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2.	Занятие №2	1	0	1	Устный опрос.

					Педагогическое наблюдение.
3.	Занятие №3	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	Занятие №4	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
5.	Занятие №5	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	Занятие №6	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
7.	Занятие №7	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
8.	Занятие №8	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
9.	Занятие №9	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
10.	Занятие №10	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
11.	Занятие №11	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
12.	Занятие №12	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
13.	Занятие №13	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
14.	Занятие №14	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
15.	Занятие №15	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
16.	Занятие №16	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
17.	Занятие №17	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
18.	Занятие №18	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
19.	Занятие №19	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
20.	Занятие №20	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
21.	Занятие №21	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
22.	Занятие №22	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

23.	Занятие №23	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
24.	Занятие №24	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
25.	Занятие №25	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
26.	Занятие №26	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
27.	Занятие №27	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
28.	Занятие №28	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
29.	Занятие №29	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
30.	Занятие №30	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
31.	Занятие №31	1	0	1	Педагогическое наблюдение.
Итого объем программы		31	1	30	
4-5 лет					
1.	Занятие №1	1	1	0	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2.	Занятие №2	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
3.	Занятие №3	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	Занятие №4	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
5.	Занятие №5	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	Занятие №6	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
7.	Занятие №7	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
8.	Занятие №8	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
9.	Занятие №9	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
10.	Занятие №10	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.

11.	Занятие №11	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
12.	Занятие №12	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
13.	Занятие №13	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
14.	Занятие №14	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
15.	Занятие №15	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
16.	Занятие №16	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
17.	Занятие №17	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
18.	Занятие №18	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
19.	Занятие №19	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
20.	Занятие №20	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
21.	Занятие №21	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
22.	Занятие №22	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
23.	Занятие №23	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
24.	Занятие №24	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
25.	Занятие №25	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
26.	Занятие №26	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
27.	Занятие №27	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
28.	Занятие №28	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
29.	Занятие №29	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
30.	Занятие №30	1	0	1	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
31.	Занятие №31	1	0	1	Педагогическое наблюдение.

Итого объем программы	31	1	30	
-----------------------	----	---	----	--

2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Учебный год	с 01.09.2023 г. по 31.05.2024г.	36 недель
I полугодие	с 01.09.2023 г. по 31.12.2023г.	17 недель
Каникулы	01.01.2024-08.01.2024	1 неделя
	01.04.2024-07.04.2024	1 неделя
II полугодие	с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.	19 недель

Календарный график 3-4 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	4	17.15	Учебное занятие. Беседа.	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа.
2.	октябрь	11	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
3.	октябрь	18	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	октябрь	25	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
5.	ноябрь	1	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
6.	ноябрь	8	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
7.	ноябрь	15	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
8.	ноябрь	22	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
9.	ноябрь	29	17.15	Учебное занятие.	1	Профилактика плоскостопия и	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое

								наблюдение.
24.	март	20	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
25.	март	27	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
26.	апрель	3	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
27.	апрель	10	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
28.	апрель	17	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
29.	апрель	24	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
30.	май	15	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
31.	май	22	17.15	Учебное занятие.	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.

Календарный график 4-5 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	4	17.15	Учебное занятие. Беседа.	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение. Беседа.
2.	октябрь	11	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
3.	октябрь	18	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
4.	октябрь	25	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
5.	ноябрь	1	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое

								наблюдение.
20.	февраль	21	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
21.	февраль	28	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
22.	март	6	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
23.	март	13	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
24.	март	20	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
25.	март	27	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
26.	апрель	3	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
27.	апрель	10	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
28.	апрель	17	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
29.	апрель	24	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
30.	май	15	17.15	Учебное занятие. Игра	1	Профилактика плоскостопия и сколиоза	Спортивный зал	Устный опрос. Педагогическое наблюдение.
31.	май	22	17.15	Учебное занятие.	1	Диагностика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.

2.3. Условия реализации программы

Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре первой квалификационной категории, педагогический стаж - 13 лет, образование высшее педагогическое. В 2020 г. прошла курсы переподготовки по специальности инструктор по физической культуре ДОУ.

Материально -техническое обеспечение

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

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

Инвентарь и материалы:

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

Развивающие зоны:

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

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- > индивидуальные особенности ребенка;
- > индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- > творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

2.4 .Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

- Беседа
- Устный опрос
- Педагогическое наблюдение
- Открытые занятия

Виды контроля и периодичность:

- Начальный – октябрь;
- Итоговый контроль – май

2.5. Оценочные материалы

Способы определения результативности освоения программы:

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. Использование объективного метода исследования - плантографии.

Сравнение

результатов плантографии.

2. Контроль знаний в процессе устного опроса:

- > - приемы самомассажа,
- > название игровых упражнений,
- > название игр.

Формы подведения итогов реализации программы:

- > в ходе работы достичь как можно больше положительных результатов, сравнивая результаты плантографии;
- > открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования,

Методы исследования.

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

- метод педагогического наблюдения;
- диагностика физического развития;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

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

Диагностика физического развития.

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 диагностики.

Исследование силовых качеств мышечных групп туловища	
Определение статической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально поднять туловище и удерживать в этом положении. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.
Определение силы мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на спине на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30 градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.
Определение динамической работоспособности мышц спины	Ребенок находится в положении лежа на животе, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.
Определение динамической работоспособности мышц живота	Ребенок находится в положении лежа на, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок без помощи рук должен сесть и вернуться в исходное положение, причем сделать это максимально возможное количество раз в удобном ритме.
Определение подвижности позвоночника	
Сгибание (подвижность позвоночника вперед)	Наклоняясь вперед, ребенок должен достать плоскость пола у первого пальца стопы. Во время этого движения колени не должны сгибаться. Если ребенок не достает поверхности пола, то сантиметровой лентой измеряется расстояние от концевой фаланги первого пальца стопы.
Разгибание (подвижность позвоночника назад)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от остистого отростка 7-го шейного позвонка до начала межягодичной складки. Ребенок должен наклониться назад, при этом движении ноги должны оставаться прямыми, в этом положении ребенка измерить то же расстояние. Разница между первым и вторым измерением будет соответствовать подвижности позвоночника назад.
Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	Сантиметровой лентой измерить расстояние от концевой фаланги 3-го пальца выпрямленной кисти до плоскости пола у наружной лодыжки стопы, рука прижата к бедру. Наклонить туловище вправо (влево) , ноги при этом движении должны быть прямыми, пятки не отрывать от пола, туловище не должно отклоняться ни вперед ни назад. Правая (левая) рука скользит по наружно - боковой поверхности бедра. Повторить первое измерение. Разница между первым и вторым измерениями будет соответствовать подвижности позвоночника вправо (влево).

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

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

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки - ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

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

Диагностика свода стопы.

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

Оценка отпечатка стоп - проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные медицинского контроля заносятся в специальную карту (карта №2)

Карта №1.

№	ФИО ребенка	Исследование силовых качеств мышечных групп туловища								Определение подвижности позвоночника					
		Определение статической работоспособности мышц спины		Определение силы мышц живота		Определение динамической работоспособности мышц спины		Определение динамической работоспособности мышц живота		Сгибание (подвижность позвоночника вперед)		Разгибание (подвижность позвоночника назад)		Наклон в сторону (подвижность позвоночника вправо, влево)	
		О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М	О	М
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															

Условные обозначения - **О** - октябрь, **М** - май Инструктор по физкультуре / Подрезова Ю.А./

Карта №2

Карта медицинского контроля		ПРИЛОЖЕНИЕ 2.
ФИО ребенка		Дата рождения
Дата зачисления на программу «Топтыжка» _____		
Данные исследования		
Диагностика	дата исследования _____	дата исследования _____
Диагностирование осанки		
Позвоночник (прямой или имеет искривления, их степень и место расположения)		
Уровень плеч, углов лопаток, сосков (ровный или имеет отклонения, их степень)		
Глубина треугольников талии (симметричная или имеет отклонения, их степень)		
Симметрия рельефов при наклоне вперед (ровный или имеет отклонения, степень, в какую сторону)		
Изгибы позвоночника (соответствуют норме или имеют отклонения, в каком отделе, степень)		
Диагностика свода стопы.		
Постановка стопы (стопы параллельны или имеют отклонения, косолапость, степень)		
Оценка снативаемости обуви (соответствует ли норме)		
Оценка отпечатка стоп (наличие отклонений к уплощению или вальгусной стопе, степень)		

2.6. Методические материалы

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.

Методы и формы организации занятий:

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

Используются следующие средства:

- > Теоретическая информация;
- > 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.

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 занятиях кружка 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.

Учебно-наглядные пособия:

- > иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- > видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- > картотека музыкально-ритмических упражнений;
- > картотека подвижных игр;
- > фонотека
- > комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

2.7. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1993. – 112с.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006. – 144с.
3. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: Линка-Пресс, 2000. – 296с.
4. Моргунова О.Н. Профилактика и коррекция плоскостопия в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель», 2013.- 144 с.
5. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и коррекция свода стопы у старших дошкольников.М.: Скрипторий 2003, 2009. – 80 с.