Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
Протокол№ ____ от _____
Председатель
_____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
Н. Егер
Приказ № ____ от _____
_____

Дополнительная общеразвивающая программа

«Здоровый ребенок»

Возраст детей 3-5 лет

Срок реализации 2 года

Направленность физкультурно-спортивная

Пенза, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» авторская, апробирована на протяжении двух лет набазе Муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения детского сада № 31 города Пензы «Волшебная страна».

Программа направлена на укрепление здоровья детей, профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста**.**

Нормативно - правовые основы создания Программы

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Устав МБДОУ детский сад № 31 г. Пензы;
- Локальный акт учреждения: «Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ детский сад № 31 г. Пензы».

Актуальность программы

Программа актуальна для ребенка так как в настоящее время распространённость нарушений опорно-двигательного аппарата у детей довольно велика. Состояние позвоночника и стоп оказывают влияние как на опорно-двигательный аппарат, так и на все остальные органы и системы, напрямую влияют на детское здоровье. При ухудшении их состояния нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфо - функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и

остеохондрозу, могут отрицательно влиять и на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Хорошая физическая подготовка ребёнка – это одна из ведущих задач воспитания. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека, в этот период у ребенка закладываются основы здоровья и гармонического физического развития, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. Известно, что систематические занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным и простудным заболеваниям.

Отличительные особенности программы

Программа является адаптированной к условиям образовательного процесса детского сада, учебно-тематический план построен по принципу постепенного освоения и усложнения навыков. Программа заключается в том, что она отражает раннюю профилактику отклонений у детей дошкольного возраста, связанную с укреплением мышц торса и свода стопы занимающихся, так как именно такой подход в решении данной задачи наиболее приемлем, ведь, легче предостеречь или поправить изменения на начальной стадии, нежели исправлять давно упущенное. Данная программа носит здоровьесберегающий характер.

Содержание программы предусматривает упражнения для проверки осанки в вертикальной плоскости, профилактики плоскостопия на массажных поверхностях на месте и в движении; комплексы оздоровительных упражнений для красивой осанки в горизонтальной плоскости, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника и укрепления мышечного тонуса, в которые включены упражнения на формирование навыков дыхания для укрепления дыхательных мышц; упражнения и игры, способствующие формированию нормального свода стопы, распределенные в определенной последовательности с учетом принципов корригирующей гимнастики. Кроме этого, в учебный материал, предусмотренный программой, включены беседы валеологической направленности, которые знакомят и учат детей знать основные названия частей своего тела, костей, мышц, что приведет к большей эффективности корригирующих занятий, разъяснит детям значимость занятий физической культурой и спортом для развития и укрепления детского

организма.

Программа учитывает необходимость индивидуализации педагогического процесса и позволяет использовать различные формы дифференцированного обучения, что отвечает требованием к современной педагогике, обозначенным в Концепции модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.

Основным принципом построения программы является взаимодополняемость и взаимозаменяемость комплексов упражнений и конспектов занятий. Это дает возможность решать основные оздоровительные задачи, а также осуществлять профилактику нарушения осанки иплоскостопия. Кроме этого, учитываются и следующие основные принципы занятий корригирующей гимнастикой:

Принцип систематичности – заключается в непрерывности и планомерности использования средств корригирующей гимнастики в течение курса занятий. Этот принцип обеспечивается регулярностью проведения занятий.

Принцип «от простого к сложному» – заключается в постоянном усложнении требований, предъявляемых к детскому организму в процессе проведения занятий.

Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать степень развития ребенка, степень отставания или опережения функциональных возрастных показателей.

Принцип доступности. Все средства корригирующей гимнастики должны быть доступны как по своей структуре, так и по уровню физической нагрузки. Это определяется соответствием физических упражнений, уровнем психомоторного развития, состояния здоровья, физической подготовленности и соответствию двигательного аппарата ребенка.

Принцип учета возрастного развития движения. Необходимо строить профилактическое воздействие так, чтобы оно соответствовало основным линиям развития в данный возрастной период, опираясь на свойственные данному возрасту особенности и достижения.

Принцип чередования мышечных нагрузок необходим для предупреждения утомления у детей. Этот принцип представляет такое сочетание средств корригирующей гимнастики, чтобы работа мышц чередовалась с отдыхом.

Принцип сознательности и активности. Для получения эффективности занятий, необходимо сознательное и активное участие ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании практических занятий с использованием специально

подобранных комплексов (упражнений) для укрепления мышц с образованием так называемого «мышечного корсета» и профилактики нарушения осанки. Большое внимание уделяется работе со стопой, ведь нарушения или ослабления рессорной функции стопы приводят к нарушению всего опорно-двигательного аппарата, к искривлению позвоночника, которое может отрицательно влиять на деятельность внутренних органов, функциональную деятельность спинного и даже головного мозга.

Цель программы – укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста**.**

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия,координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение вповседневной жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Возрастные и психофизические особенности учащихся

Для детей 3-5 лет характерными физиологическими особенностями в развитии верхних частей тела, плечевого пояса является слабость костного - мышечного аппарата. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. В

дошкольном возрасте и стопа детей находиться в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к ослаблению мышц и связок стопы, развитию плоскостопия. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом в дальнейшем. Поэтому занятия физической культурой с применением комплексов по профилактики нарушения осанки и плоскостопия актуально применять с раннего детства.

Форма обучения – очная.

Объем и сроки реализации

Программа обучения рассчитана на 2 года. Программа реализуется в течение учебного года.

Общее количество часов на весь период обучения – 144 часа. 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа.

Режим проведения занятий соответствует возрасту детей:

Год обучения	1 год	2 год
Число занятий в неделю	2	2
Продолжительность занятия	15 мин	20 минут

Особенности организации образовательного процесса

Программа ориентирована на детей 3 - 5 лет, количество детей в группе не более 12 человек. Набор детей свободный.

Образовательный процесс проходит во второй половине дня, в музыкальном зале.

Основными формами проведения занятий являются групповые занятия.

Каждое занятие — это творческий процесс, но считается необходимым соблюдение обязательных требований. Занятие имеет временную структуру:

- разминка- 2-3 мин. (3-4 года) и 3-4 мин (4-5 лет); (разные виды ходьбы, бега, с использованием корригирующих дорожек, различных предметов, упражнения на координацию движений, равновесия, ориентировку в пространстве);

- основная часть- 10 мин. (3-4 года); 15 мин. (4-5 лет) (специальные упражнения для формирования правильной осанки с использованием предметов и без них);

- заключительная часть- 2-3 мин. (3-4 года); 2-4 мин. (4-5 лет) (специальные игровые упражнения дляукрепления мышц стопы).

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика и др.) Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лёжа, со сменой положения ног. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма дети занимаются в носочках и босиком. Эмоциональному комфорту во время организации и проведения двигательной деятельности занимающихся способствует музыкальное сопровождение, а для поддержания интереса все предлагаемые комплексы проводятся в сюжетной форме или форме двигательного рассказа. Доминирующую часть занятий занимают корригирующие профилактические упражнения.

Приёмы и методы организации:

Наглядные: показ упражнений инструктором, показ ребенком, использование наглядных пособий, схем; имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, индивидуальная помощь.

Словесные: название упражнений, описание, указания, команды, объяснение, рассказ, распоряжения, вопросы, беседа, художественное слово (стихи, речёвки, загадки).

Практические: выполнение детьми упражнений без изменений и с изменениями, проведение без участия взрослого.

Санитарное состояние помещения для занятий корригирующей гимнастикой соответствует нормам и требованиям СанПиНа.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Здоровый ребенок»

Предметные результаты по итогам освоения стартового уровня:

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- 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);
- начальные представления о здоровом образе жизни.

Учащийся должен уметь:

- проверять осанку у стены, у зеркала;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ходить на носках, пятках, на наружных сводах стопы и другими

способами, с различными положениями рук; использовать целесообразные способы с учётом фактуры поверхности для ходьбы;

- бегать, сохраняя беговую осанку, и прыгать разными способами, в разном темпе и направлении;

- перемещаться по ограниченной площади опоры;

- выполнять упражнения из разных исходных положений, правильно используя предметы (палки, мячи и т.д.), а также без них;

- упражнения в вертикальной (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит) и горизонтальной плоскости для мышц задней и передней поверхности тела.

Предметные результаты по итогам освоения базового уровня:

Учащийся должен знать:

- технику выполнения тех или иных упражнений;

- назначение тех или иных специальных физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата (осанки, правильной стопы);

- о необходимости постоянного самоконтроля за осанкой и правильной постановкой стоп как в статике, так и в динамике;

- о способах восстановления дыхания;

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Учащийся должен уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении;

- выполнять ходьбу с преодолением препятствий, на носках, пятках, в полуприседе, приседе, широким шагом, с остановками по сигналу, с предметами на голове, на высоких четвереньках с постановкой стопы на носок и полную стопу;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках, приставными шагами;

- стоять, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;

- выполнять партерную гимнастику в исходных положениях лежа на спине, лежа на животе;

- дышать носом, выполнять различные упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы тела в положении лежа и стоя, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», «тряпичная кукла» и др.

Метапредметные результаты по итогам реализации программы:

- познавательные: будет уметь использовать различные способы сохранения правильной осанки в повседневной жизни.

- регулятивные: будет уметь осмысленно и сознательно длительно удерживать тело в правильном положении в различных условиях

деятельности: при выполнении упражнений общеразвивающего характера, а также упражнений прикладного характера (ходьба, бег, лазание, прыжки и т.д.); упражнений ритмической гимнастики, подвижных игр и т. д.

Личностные результаты по итогам реализации программы:

- будут сформированы системы мотивов к освоению основ ЗОЖ и применения их в повседневной жизни.

Способы проверки результатов освоения программы:

Для определения динамики эффективности проводимых занятий, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Показателем освоения данной программы служит освоение навыка правильной осанки и отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни (Приложение №1).

Осанка ребенка анализируется в положении стоя. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Оценивается в баллах:

5 баллов – ребенок сохраняет правильное положение тела;

4 балла – есть незначительные изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет его на протяжении долгого времени;

3 балла – есть изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет не продолжительно, требуется постоянная помощь взрослого;

2 балла – наблюдается нарушение осанки; ребенок принимает положение неправильно, требуется помощь взрослого;

1 балл – наблюдается нарушение осанки; ребенок не обращаетвнимания на указания со стороны взрослого, не принимает правильного положения тела. 4-5 баллов – высокий уровень; 3 – средний уровень; 1-2 – низкий уровень.

Кроме того, проводится текущий контроль: на протяжении всего периода обучения отслеживается освоении программы по следующим показателям:

№ п/п	Ф.И. ребенка	Оценка показателей по критериям: Никогда – 0 баллов. Иногда, редко – 1 балл. Часто - 2 балла. Всегда, постоянно – 3 балла				Всего баллов: мах. 12 баллов	Уровень освоения программы: 1-4 балла – низкий; 5-8 баллов – средний; 9-12 баллов - высокий
		На занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желаем	На занятии выполняет упражнения правильно, точно по инструкции педагога	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на профилактику плоскостопия		
Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого комплексного занятия для родителей.							

Тематический план 1 год обучения

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения		Форма контроля/аттестации
			Стартовый		
			1 год		
			Теория	Практика	
1.	Введение. Диагностика.	2	1	1	Беседа. Контрольные вопросы.
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	22	2	20	Наблюдение. Контрольные задания.
3.	Оздоровительные упражнения для красивой осанки.	27	5	22	Наблюдение. Контрольные задания.
4.	Упражнения и игры, способствующие формированию стопы.	20	4	16	Контрольные упражнения.
5.	Комплексное итоговое занятие.	1		1	Мини соревнование.
	Итого часов:	72	12	59	

Содержание занятий у учащихся 3-4 летнего возраста «Здоровый ребенок»

№ занятия	Содержание занятий
1.-2.	Введение. Диагностика.
3.-4.	Вводная: Проверка осанки у стены. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, 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; Заключительная: игра «Веселые котята»; релаксация.
5.-6.	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: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна».
7.-8.	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.

9.-10.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках; на пятках, парами, 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 20-30сек.; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.
11.	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»; релаксация.
12.-13.	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 20-30сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация.
14.	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.

15.-16.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, 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 деревянным валиком; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой».
17.	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 упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.
18.	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) 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. Заключительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация
19.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), в полуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 3) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами.

20.-21.	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; 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) упражнение «Встань правильно». Заключительная: игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».
22.	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 с остановкой по сигналу. 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) Упражнение «Встань правильно»; 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация.
23.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; мелким и широким шагом; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; 4) ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Волшебные елочки».
24.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках; 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; медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.

25.	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; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»
26.	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. Бег 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) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
27.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсяди. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами»; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация.
28.	Вводная: Проверка осанки у стены. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; ходьба, ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».

29.	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) ползание по гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».
30.	Вводная: Проверка осанки у стены. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег по кругу, врассыпную. 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 мячами – массажерами; 4) ползание на животе по гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация.
31.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
32.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по скамейке. Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».

33.	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) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие бревна»; 4) ползание по гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».
34.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны». Ходьба с остановкой по сигналу. 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) ходьба по наклонной доске. Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.
35.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны». Ходьба мелким и широким шагом. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 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. Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.
36.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами. Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»

37.	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. 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) захватывание пальцами ног карандаша; 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.
38.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; 4) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация.
39.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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 массажными мячами; 4) ходьба по наклонной доске... Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.
40.-41.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. 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 массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки» (с мячами); игра на расслабление «Фея сна». Проверка осанки у опоры и без нее.

42.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка». Заключительная: подвижная игра: «Длинная скакалка». Релаксация: «Сотвори в себе солнце».
43.	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 полуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Качалка». Заключительная: подвижная игра: «Мастер мяча». Релаксация: «Волшебный цветок добра»
44.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами. 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация.
45.	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) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом.

46.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», 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: игра «Выпрями ноги»; релаксация.
47.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
48.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по скамейке. Заключительная: игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака».
49.	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 в течении20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие бревна». Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»

50.	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: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба, перешагивая через модули; 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо; 7) катание мячей. Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.
51.-52.	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 коррегирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.
53.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсяди. 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) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад».
54.-55.	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 коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами;

	4) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 5) упражнение «Встань правильно». Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».
56.	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. 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) Упражнение «Встань правильно»; 5) прыжки из обруча в обруч; 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 7) метание в цель. Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация.
57.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация
58.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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) ходьба и ползание на животе по скамейке; 5) игра- передача мячей в колонне над головой. Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»

59.	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. 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 носку другой. Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»
60.	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. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.
61.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком; 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски». Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация.
62.	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 корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 5) прыжки через канат, лежащий на полу. Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация.

63.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Прыжки «лягушата». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, 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) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) игра «кто быстрее соберет крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). Заключительная: игра «Ходим боком», релаксация.
64.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички». Прыжки «лягушата». 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 фитоболах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.
65.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) массаж стоп массажерами 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
66.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; в полуприсяде, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх; 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация.

67.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. 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 с мешочком на голове по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»
68.-69.	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. 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) ползание по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку. Заключительная: игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.
70.	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». 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 массажным дорожкам с мешочком на голове. Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.
71.	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. Бег в среднем темпе. 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 мячами – массажерами; 4) ползание по гимнастической скамейке на животе. Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация.
72.	Комплексное итоговое занятие.
ИТОГО	**72 занятия**

Тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения		Форма контроля/аттестации
			Базовый уровень		
			2 год		
			Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Беседа. Контрольные вопросы
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	22	1	21	Наблюдение. Контрольные задания
3.	Оздоровительные упражнения для красивой осанки	27	3	24	Наблюдение. Контрольные задания
4.	Упражнения и игры, способствующие формированию стопы	20	3	17	Контрольные упражнения
5.	Комплексное итоговое занятие	1		1	Минисоревнование
	Итого часов:	72	8	64	

Содержание занятий у учащихся 4-5 лет
«Здоровый ребенок»

№ занятия	Содержание занятий
1.-2.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
3.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины». 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 гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Кошечка»; релаксация.
3.-4.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. Ходьба по канату боком, 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) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Самолет», релаксация. Проверка осанки у опоры и без нее.
5.-6.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяди, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Не урони мешочек», релаксация.

7.-8.	Вводная: Проверка осанки у стенки: с открытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. 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) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) массаж стоп массажерами. Заключительная: Игровое упражнение: «Гусеница». Релаксация.
7.-8.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; Бег врассыпную, парами. Основная: 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) упражнения с платочком; 3) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Черепахи»; релаксация.
9.-10.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. 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) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп массажерами. Заключительная: Игра малой подвижности: «Морская звезда». Релаксация.
11.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание; ходьба 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; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) ходьба с книгой на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 7) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Заключительная: игра «Не урони», релаксация.

12.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней стороне стопы. Ползание «паучки». Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. 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) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами. Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.
13.-14.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 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) упражнения с платочком; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
15.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; 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) массаж стоп гимнастической палкой; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кошечка», релаксация.
16.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом, по канату боком приставными шагами; 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) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие бревна»; 5) ползание по гимнастической скамейке. Заключительная: игровое упражнение «Ласточка», релаксация «Спинка отдыхает».

17.	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 мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитоболах; 5) упражнения с платочком; 6) катание обручей. Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.
18.-19.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки». Ходьба по канату боком, 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 мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 5) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 6) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками. Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.
20.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсяди, со сменной темпа. Основная: 1. ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба по гимнастической скамейке. 5) ходьба с книгой на голове. Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация.
21.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; 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) перекладывание пальцами ног шишек; 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнение – игра «Ласточка» Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация.

22.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. 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) упражнения на фитболе; 5) упражнения с платочком; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация.
23.-24.	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. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) упражнения в парах; 3) массаж стоп массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша; 5) отжимания от гимнастической скамейки; 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.
25.	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: с мячом (d= 20 – 25 см) 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 стоп массажерами; 5) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Заключительная: игра «Птица»; релаксация.

26.-27.	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. 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) перекладывание пальцами ног карандашей; 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба с книгой на голове; 6) прыжки через короткую скакалку. Заключительная: упражнение «Встань прямо», релаксация.
28.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; **5)** игра – упражнение «Встань прямо»**;** 6) игра – упражнение «Ласточка». Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация.
29.-30.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. 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; 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Не расплескай воду», релаксация.

31.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней 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) игра – упражнение «Выпрями ноги». Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация

31.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней 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) игра – упражнение «Выпрями ноги». Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация
32.-33.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». 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; 5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами; **6)** игра – упражнение «Подтяни живот**»;** 7) игра «кто быстрее соберет крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация.
34.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики». Прыжки «лягушата». 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) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитоболах; Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.
35.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) игра – упражнение «Ласточка» 5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове; Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.

36.	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. 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 мячами – массажерами; 4) игра упражнение «Перешагни через веревочку»; 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; 6) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок). Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация.
37.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба скрестным шагом; по канату боком приставными шагами. 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) захватывание пальцами ног карандаша; 4) массаж рук и стоп массажерами; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполняй правильно». Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.
38.	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. Основная: 1. ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитоболах; 7) ползание по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья». Заключительная: игра «Гусеница»; релаксация.
39.-40.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лошадки», «уточки». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки». 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) упражнения в парах 4) массаж стоп с гимнастическими палками; 5) ходьба по гимнастической скамейке; 6) игра – упражнение «Держи голову прямо» Заключительная: игра; релаксация.
40.-41.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках. 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 массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -сперешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки» (с мячами), игра на расслабление «Фея сна». Проверка осанки у опоры и без нее.
42.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка». Заключительная: подвижная игра: «Длинная скакалка», релаксация: «Сотвори в себе солнце».
43.	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 полуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Качалка». Заключительная: подвижная игра: «Мастер мяча», релаксация: «Волшебный цветок добра».

44.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами. 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация.
45.	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) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом.
46.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», 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: игра «Выпрями ноги»; релаксация.
47.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

48.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по скамейке. Заключительная: игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака».
49.	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 в течении20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 6) «мягкие бревна». Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
50.	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: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба, перешагивая через модули; 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо; 7) катание мячей. Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.

51.-52.	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 коррегирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.
53.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсяди. 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) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад».
54.-55.	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 коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 5) упражнение «Встань правильно». Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».
	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. 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) Упражнение «Встань правильно»; 5) прыжки из обруча в обруч;

	6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 7) метание в цель Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация.
57.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «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) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.
58.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятка; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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) ходьба и ползание на животе по скамейке; 5) игра- передача мячей в колонне над головой. Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»
59.	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. 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 носку другой. Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»
60.	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. Основная: 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах;

	5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация
61.	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком; 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски». Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация.
62.	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 корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 5) прыжки через канат, лежащий на полу. Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация.
63.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Прыжки «лягушата». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, 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) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) игра «кто быстрее соберет крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). Заключительная: игра «Ходим боком», релаксация.

64.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички». Прыжки «лягушата». 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 фитоболах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.
65.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». .Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: 1) массаж стоп массажерами 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.
66.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. 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 мячами – массажерами; 4) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация.
67.	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. 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 массажорами; 4) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»

68.-69.	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. 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) ползание по гимнастической скамейке; 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку. Заключительная: игра «Донеси не урони»; релаксация.
70.	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». 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 массажным дорожкам с мешочком на голове. Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.
71.	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. Бег в среднем темпе. 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 мячами – массажерами; 4) ползание по гимнастической скамейке на животе. Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация.
72.	Комплексное итоговое занятие.
Итого: 72 занятия	

Содержание освоения программы 1 года

«Введение»

Теория: Знакомство со строением человека. Важность опорно-двигательного аппарата. Техника безопасности при выполнении упражнений. Термин: осанка, стопа, свод стопы. Знания о правильной осанке, о правильном стоянии, ходьбе.

Практика: Игровое упражнение «Озорные обезьянки». Выполнение упражнений.

Контрольные задания: беседа, задания на выявление уровня развития навыков правильного стояния и ходьбы.

«Упражнения для профилактики плоскостопия»

Теория: Знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы, для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практика: Ходьба на носках, пятках, парами, мелкими и широкими шагами, приставными шагами вперёд, назад, в стороны, в разных направлениях, с остановкой по сигналу, по наклонной ребристой доске.

Бег по кругу, врассыпную, парами, на носках, широкими шагами, с высоким подниманием колен «лошадки» с ускорением и замедлением темпа, с ловлей и удерживанием, с преодолением невысоких препятствий. Бег по выбору детей. Бег по кругу.

Прыжки с продвижением вперёд.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на укрепление мышц ног.

«Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

Теория: Воспитание правильной осанки; снятие закомплексованности через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствование двигательных способностей.

Практика: Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на совершенствование двигательных способностей.

«Упражнения и игры, способствующие формированию стопы»

Теория: Знакомство детей с играми и упражнениями, направленные на формирование стопы.

Практика: Катание массажных мячей и гимнастической палки обеими ногами. Сгибание и разгибание пальцев ног, раздвигание и сдвигание их. Ходьба по гладкой и ребристой доске, положенной на пол. Упражнения с карандашами (прокат, захват пальцами ног и приподнимание. Упражнение «Пять на пять». Упражнения с мячами (захват, удержание, выбрасывание).

Упражнения с платочками (захват, сминание). Ходьба босиком по канату, шнуру. Упражнения с мелкими предметами (захват, подтягивание к себе, выпрямление, перекладывание вправо, влево). Ходьба по мешочкам с песком, по дорожке с разным наполнением секторов. Перекатывание друг другу палок, мячей, отталкивая стопами. Ходьба по плоскому и выпуклому обручу босиком. Собирание мелких предметов (крышки, жёлуди, каштаны, шарики, камушки и т.д.). Упражнения с мелкими предметами по выбору, сминание бумаги. Собирание мелких предметов в корзинку. Упражнения с крупными предметами (кегли, мячи и т.д.). Захват предметов (по выбору) внутренними сводами стоп, перекладывание. Упражнение «Смять платочек». Упражнение с канатом. Самомассаж стоп колючим мячиком.

Ходьба по коврикам, нестандартным дорожкам. Катание гимнастической палки, мячей (гладких и массажных; резиновых пластмассовых). Спрыгивание со скамьи, куба на мягкое покрытие разной фактуры.

Ходьба по следовым дорожкам разной фактуры.

Упражнения по выбору детей.

Контрольные задания: Контрольные упражнения, направленные на формирование стопы.

«Комплексное итоговое занятие»

Теория: Выявление уровня развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения по данной программе за 1 год обучения.

Практика: Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Контрольные задания: Мини соревнование.

Содержание освоения программы 2 года

«Введение»

Теория: Закрепление материала, освоенного на 1 году обучения: строение человека, важность опорно-двигательного аппарата, техника безопасности при выполнении упражнений. Закрепление знаний о правильной осанке, о правильном стоянии, ходьбе.

Практика: Выполнение упражнений.

Контрольные задания: беседа, задания на выявление уровня развития навыков правильного стояния и ходьбы.

«Упражнения для профилактики плоскостопия»

Теория: Закрепление знаний детей об упражнениях, направленных на укрепление мышц ног и способствующих нормальному развитию стопы, для чего надо заботиться о здоровье своих ног. Знакомство с новыми упражнениями.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, скрестным шагом, приставными шагами вперёд, назад, приставления пятки одной ноги к носку другой, с выпадами. Прыжки по выбору детей. Прыжки с продвижением вперёд. Бег по выбору детей. Перекаты с пяток на носки. Бег на носках, с захлёстыванием голени. Челночный бег. Галоп. Боковой галоп. Самомассаж стоп.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на укрепление мышц ног.

«Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

Теория: Воспитание правильной осанки; снятие закомплексованности через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствование двигательных способностей.

Практика: «Встань прямо», «Встань прямо» (с дополнениями). Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, стоя, сидя, лежа). Фитбол-гимнастика (упражнения с большим гимнастическим мячом: сидя, стоя на коленях, лежа. Игровые упражнения: «Самолет»,

«Плавание на байдарках», «Кошечка», «Ёжик вытянулся,свернулся»,

«Малыши выросли», «Ходим в шляпах», «Жучок на спине», «Не расплескай воду», «Не урони мешочек», «Черепахи», «Не урони»,

«Гусеница», «Морская звезда», «Птица», «Ласточка».

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на снятие закомплексованности и статическую растяжку мышц.

«Упражнения и игры, способствующие формированию стопы»

Теория: Закрепление знаний детей об упражнениях, направленных на формирование стопы. Знакомство с новыми упражнениями.

Практика: Упражнения: «Здоровые стопы» (круговые движения в голеностопном суставе, катание палки, мяча). Упражнения с мелкими предметами (карандашами), сгибание и разгибание пальцев ног. Упражнение: «Ёлочка», ходьба прямо, ходьба приставным шагом.

Упражнения с мелкими предметами (палочками, верёвкой, шариками), захват пальцами ног и приподнимание. Упражнения с предметами: ходьба по канату и верёвке босиком. Упражнения с мелкими предметами (захват, подтягивание к себе, выпрямление, перекладывание пальцами ног вправо, влево). Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке, по мешочкам с песком, по дорожке с разным наполнением секторов. Упражнения с предметами: перекатывание мяча друг другу, отталкивая его стопами. Упражнения с предметами: ходьба по обручу (выпуклому и плоскому) босиком. Гимнастика для пальцев ног

«Забор», «Пять на пять». Упражнение с предметами: собирание мелких предметов (каштаны, жёлуди, шарики и др.). Упражнения с предметами: собирание стопами верёвки в кучу (верёвка растянута на 2 м). Упражнения с крупными предметами (кегли, мяч) поднимание к себе, передача сидящему рядом. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице, передача мешочка с песком (одна стопа снизу, другая сверху). Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их, катание гимнастической палочки вперёд и назад. Упражнения с предметами: захват предметов (по выбору) внутренними сводами стоп, перекладывание и передача друг другу. Упражнения с мелкими предметами: (мелком) захватить и рисовать прямые линии, кружки. Упражнения с предметами: платочками (смять платок под ногой и расправить его правой и левой). Упражнения с мелкими предметами (платочками) «сложи ровно пополам, вчетверо». Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Упражнения с мелкими предметами: (носком) захват, натягивание на другую ногу. Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и нестандартным дорожкам. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей (гладких и массажных). Упражнения с предметами: «Маляр» (большим пальцем одной ноги «красит» другую ногу от большого пальца к колену). Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие, разной фактуры.

Упражнения: «Королевство птиц» («Попугай»), («Фламинго»).

Контрольные задания: Контрольные упражнения, направленные на формирование стопы.

«Комплексное итоговое занятие»

Теория: Выявление уровня развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения по данной программе за 2 года обучения.

Практика: Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Контрольные задания: Мини соревнование.

Условия реализации программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих ресурсов:

Материально-техническое обеспечение, состоящее из материалов и оборудования: специальные индивидуальные коврики, массажные полусферы, балансировочные подушки, дорожки (следовые, извилистые, разной ширины и длины, с разным наполнением секторов), «сухой» бассейн, ребристые доски и дорожки, скамейки разной высоты, гимнастические маты, наклонные доски, пенёчки, кубы, «барьерчики» разной высоты, конусы, цилиндры, флажки, кирпичики, кубики, мячи (набивные разной массы, резиновые разного диаметра), шнуры, ленты, косички, различные массажеры (деревянные и пластмассовые), массажные мячи, природный материал (камушки разной фактуры, каштаны, жёлуди), платочки, гимнастические палки и палочки разного диаметра, верёвочки, канаты, мешочки с песком, салфетки, бумага, мелки, кисточки, диски, гимнастическая стенка, мячи разного диаметра, нестандартное оборудование, изготовленное своими руками и т. д.

***Информационное обеспечение*:** ТСО (магнитофон, USB накопители).

Кадровое обеспечение:

Осуществлять образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровый ребенок» имеет право педагог, имеющий в наличии курсы повышения квалификации по физическойкультуре, либо инструктор по физической культуре. Требование к опытупрактической работы не предъявляется.

Работа с родителями

Одной из форм профилактики является выполнение упражнений самих родителей со своими детьми. Но в силу того, что не все родители имеют правильное представление о специальных упражнениях, ведется консультативная работа инструктором, даются рекомендации и подбор упражнений корригирующей гимнастики для домашних занятий в форме памяток, карточек, домашних заданий (н-р, по темам «Параметры, определяющие правильную обувь для дошкольников», «Статико –

динамический режим для детей дома», «Требования к постели детей», «Режим выходного дня» и др.). Родители могут посещать и смотреть групповые занятия с детьми.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - Москва,2016г.
2. Федеральный Государственный Стандарт Дошкольного Образования – Москва,2014г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
4. Письмо Минобразования Р.Ф. от 02.06.98. № 89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор программ и педагогических технологий».
5. Антипова В.А., В. И. Сотникова В.И. Методическое пособие по организации и проведению оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия в дошкольных образовательных учреждениях для детей 3-6 лет.- Пенза, 2009;
6. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет.- М.:ТЦ Сфера,2010;
7. Комплексы лечебной физкультуры для детей 5-7 лет/авт. – сост. Е. И. Подольская. - 2-е изд. – Волгоград : Учитель, 2012;
8. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова; под общ. ред. Г. В. Каштановой.

   – М.: АРКТИ, 2006;
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

Приложение №1

Мониторинг знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
«Здоровый человек». «Знания о человеческом организме»

Ф.И. ребёнка	Ребенок понимает фразу «здоровый человек»	Знает способы сохранения своего здоровья	Знает элементарное строение человека: крупные части тела (голова, туловище, позвоночник, стопа и т.д.)	Знает, как укрепить скелет, мышцы	Знает, как человек должен правильно стоять, сидеть, ходить	Знает для чего человеку позвоночник

Уровни знаний детей:

Высокий – ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы мониторинга дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляя здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использованиездоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний – ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с инструктором, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы мониторинга ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность.

Низкий – ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с инструктором в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов мониторинга ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Данные опросники позволяют оценить знания детей о ценности и бережного отношения к здоровью, о значении физических упражнений, знаниях о строении тела человека, позвоночнике, правильной осанке.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ГОРОДА ПЕНЗЫ "ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА", Егер Наталия Викторовна, Заведующая

25.09.24 10:53 (MSK) Сертификат F5BD8F8795A4A2761FDA79F594C6AC23