

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА -
ДЕТСКИЙ САД № 22
СТАНИЦЫ КАВКАЗСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН
(МАДОУ ЦРР – д/с № 22)

Принята на заседании
педагогического совета
от " 28 " августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 22
О.И. Коломиец
Приказ № 176/1-п
" 10 " сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Крепыш»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (65 часов)
Возрастная категория: 5 - 7 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: на внебюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 12905

Автор составитель:
Рыбакова Валентина
Петровна,
Инструктор по ФК

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Крепыш» физкультурно-спортивной направленности

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное автономное дошкольное учреждение центр развития ребенка – детский сад № 22, заведующий - Коломиец Ольга Ивановна, т.: 8(861) 93 2-29-24 https://22.kropds.ru/ mdou22@list.ru
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12905
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Рыбакова Валентина Петровна
Краткое описание программы	Реализуемая программа «Крепыш» предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания (ознакомительный, базовый, углубленный)	Ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	65 часов
Возрастная категория учащихся	5-7 лет
Цель программы	Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

<p>Задачи программы</p>	<p>Задачи:</p> <p><i>образовательные (предметные):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содействовать укреплению здоровья дошкольников и формированию правильной осанки; - развить двигательное воображение и творческую фантазию; - развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни. <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать общественную активность личности, всестороннее развитие физических и духовных сил занимающихся, навыков здорового образа жизни и т.п. - сформировать у дошкольников мотивацию здорового образа жизни; - способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности; - сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><i>Предметные результаты освоения программы обучающимися:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дошкольник научиться планировать свои действия, овладеет самостоятельными формами работы; - овладеет разнообразными видами двигательной активности. <p><i>Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - расширит представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья; - разовьет интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; - выработает привычку к повседневной двигательной активности и заботе о здоровье. <p><i>Личностные результаты освоения программы обучающимися:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеет чувством уверенности в себя; - овладеет правильным отношением к своему здоровью;

	- у дошкольника улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, память и воображение.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Программа не предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья
Возможность реализации в сетевой форме	Не возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия
Материально-техническая база	Физкультурный зал оборудован спортивным инвентарем: мягкие модули, массажеры, мячи, обручи, скакалки, «шведские стенки», маты, гимнастические скамейки, сухой бассейн, баскетбольные кольца, 2 батута, дорожки здоровья, равновесия, фитболы, сибирские борды и т. д.

Введение

Дополнительная общеобразовательная физкультурно-спортивная программа «Крепыш» (далее - Программа) составлена с учётом развития дошкольного образования, физической культуры и спорта, технологий и социальной сферы.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.

12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-97/04.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.
14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования центр внешкольной работы города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.
15. «Положение о дополнительных услугах МАДОУ ЦРР - д/с № 22»

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Направленность: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» - физкультурно-спортивная.

Реализуемая Программа предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры.

Таким образом, оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. На занятиях по программе в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа обеспечивает разносторонне развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию. Дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Новизна Программы состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологии, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Это дыхательная гимнастика, упражнения на сибирских бордах, релаксация, игровой стретчинг, психогимнастика, упражнения на развитие гибкости и т. д.

Актуальность Программы: обуславливается тем, что полученные на занятиях знания становятся для детей необходимой теоретической и практической основой к приобщению к здоровому образу жизни. У детей повышается уровень физической подготовленности, появляется потребность двигательной активности и физическому совершенствованию, гибкости, правильной осанки, и др.

Педагогическая целесообразность Программы разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, а именно: на профилактику нарушение осанки и плоскостопия. В основе содержания программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;

- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в Программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Отличительные особенности Программа направлена на оздоровление, профилактику нарушения осанки, плоскостопия, и охватывает:

- Физические упражнения с предметами и без
- Подвижные игры
- Лечебный самомассаж
- Упражнения с использованием тренажеров
- «Дорожки здоровья» (разнообразные поверхности)
- Игровые гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.)
- Лечебную гимнастику
- Упражнения на сибирских бордах
- Кинезеологические упражнения

Адресат программы Программа рассчитана на детей от 5-7 лет, реализуется в виде занятий кружка.

Формы обучения: очная.

Режим занятий: - занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май, 65 часов в год. Продолжительность занятия – 25 минут (1 час), 2 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

В соответствии с требованиями СанПиНа:

- предельная наполняемость групп – 20 человек;
- в группе могут быть дети разного возраста и пола;
- оказание услуги производится по заявлению родителей в течение всего учебного года из числа детей, посещающих МАДОУ ЦРР – д/с № 22.
- **состав группы:** переменный (зачисление/отчисление по заявлению родителей или законных представителей);
- **занятия:** подгрупповые;
- **виды занятий:** - игровые, обучающие занятия, занятия тренировочного характера, с элементами соревнований.

Цель Программы - содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

образовательные (предметные):

- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Метапредметные:

- содействовать укреплению здоровья дошкольников и формированию правильной осанки;

- развить двигательное воображение и творческую фантазию;
- развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.

Личностные:

- формировать общественную активность личности, всестороннее развитие физических и духовных сил занимающихся, навыков здорового образа жизни и т.п.
- сформировать у дошкольников мотивацию здорового образа жизни;
- способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия	65	25	40	Наблюдение
2	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	10	5	5	Наблюдение
3	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	9	4	5	Наблюдение
4	Комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы	2	1	1	Наблюдение
5	Комплекс для профилактики и коррекции плоскостопия	2	1	1	Наблюдение
6	Комплекс упражнений для	2	1	1	Наблюдение

	профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке				
7	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	Наблюдение
8	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	2	0	2	Мастер - класс
9	Комплекс для правильной осанки у стены	2	1	1	Наблюдение
10	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Веселый зоосад»	2	0	2	Наблюдение
11	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	2	1	1	Наблюдение
12	Комплекс упражнений направленных профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия «Веселый зоосад»	2	0	2	Мастер-класс

13	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	2	0	2	Наблюдение
14	Комплекс упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия «Юные художники» Формирования правильной осанки на сибирских бордах	2	1	1	Наблюдение
15	Комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой	2	1	1	Наблюдение
16	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	10	4	6	Наблюдение
17	Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	4	1	3	Наблюдение
18	Комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	7	3	4	Наблюдение
19	Итоговое занятие	1	0	1	Мастер-класс

Планируемые результаты:

Образовательные (предметные):

- дошкольник научиться планировать свои действия, овладеет самостоятельными формами работы;
- овладеет разнообразными видами двигательной активности.

Личностные:

- овладеет чувством уверенности в себя;
- овладеет правильным отношением к своему здоровью;
- у дошкольника улучшатся умственные способности: внимание, быстрота реакции, память и воображение.

Метапредметные:

- расширит представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- разовьет интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- выработает привычку к повседневной двигательной активности и заботе о здоровье.

Раздел программы «Воспитание»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:

Цель воспитания - личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- 1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- 2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- 3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Задачами воспитания в МАДОУ являются:

- формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение правилами безопасности;
- содействие развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствование становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- создание условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

- осуществление поддержки позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Целевые ориентиры воспитания ребёнка по Программе:

- понимание ценности жизни, владение основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;
- стремление к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявление интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрация потребности в двигательной деятельности;
- представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2. Формы и методы воспитания:

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в образовательной области по физическому развитию у детей формируется представление о жизни, здоровье и физической культуре; становление эмоционально-целостного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами; воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности дошкольников, на основной учебной базе реализации Программы, в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы МАДОУ ЦРР – д/с № 22.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации Программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных

данных.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Осенний праздник	20 октября	Развлечение по физическому развитию	Фотоотчет
2.	«День народного единства»	4 ноября	Сюжетное занятие	Фотоотчет
3.	Праздник ко «Дню матери»	24 ноября	Сюжетное занятие	Фотоотчет
4.	Новогодняя елка	28 декабря	Сюжетное занятие	Фотоотчет
5.	«День защитника Отечества»	20 февраля	Сюжетное занятие	Фотоотчет
6.	Праздник 8 марта	5 марта	Сюжетное занятие	Фотоотчет
7.	Широкая масленица 2024	13 марта	Сюжетное занятие	Фотоотчет
8.	Пасха	3 мая	Сюжетное занятие	Фотоотчет
9.	День Победы Зарница	7 мая	Сюжетное занятие	Фотоотчет

Раздел 2. "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

Календарный учебный график программы

№ п/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1.			«Прямые спинки»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
2.			««Прямые спинки» комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
3.			«Ловкие канатоходцы» комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
4.			«Красивая осанка»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Игровое физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
5.			«Красивая осанка»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Игровое физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение

6.			«Здоровье в порядке-спасибо зарядке»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
7.			Здоровье в порядке-спасибо зарядке»комплекс упражнений для формирования правильной осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
8.			«Малыши-крепьши»- комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		Игровое физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
9.			«Малыши-крепьши» комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
10.			«Здоровые ножки, бегут по дорожке»-комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
11.			«Здоровые ножки, бегут по дорожке»- комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
12.			«Матрешки» комплекс упражнений для	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22,	наблюдение

			профилактики и коррекции плоскостопия.			рное занятие	спортивный зал	
13.			«Веселый зоопарк» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Игровое Физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
14.			«Веселый зоопарк» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Мастер – класс	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	Открытое занятие
15.			«Путешествие в страну здоровья» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
16.			«Путешествие в страну здоровья» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
17.			«Путешествие в страну здоровья» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
18.			«Ловкие ребята» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение

19.			«Мы маленькие, зато удаленькие» комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
20.			«Мы маленькие, зато удаленькие» комплекс упражнений для укрепления мускулатуры ног и свода стопы			Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
21.			«Мы растем здоровыми» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
22.			«Мы растем здоровыми» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
23.			«Быть здоровыми хотим, за осанкой мы следим» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
24.			«Быть здоровыми хотим, за осанкой мы следим» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение

			стенке.					
25.			«Быть здоровыми хотим, за осанкой мы следим» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
26.			«Быть здоровыми хотим, за осанкой мы следим» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
27.			«Здоровая спина»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
28.			«Здоровая спина»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки на гимнастической стенке	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
29.			««Здоровая спина»- комплекс для правильной осанки у стены	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
30.			«Береги осанку с молодю»	1		Сюжетное	МАДОУ ЦРР –	наблюдение

			комплекс для правильной осанки у стены			физкультурное занятие	д/с № 22, спортивный зал	
31.			»Веселый зоосад»- комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
32.			»Веселый зоосад»- Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
33			«Юные грации» комплекс упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
34			«Юные грации» комплекс упражнений для формирования правильной осанки с удержанием предметов на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
35			»Веселый зоосад» комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
36			»Веселый зоосад» комплекс упражнений для профилактики и коррекции	1		Сюжетное физкультурное	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение

			плоскостопия			занятие		
37			«Пластилиновые человечки» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
38			«Пластилиновые человечки» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
39			«Юные художники» комплекс упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия Формирования правильной осанки на сибирских бордах	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
40			«Юные художники»Комплекс упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия Формирования правильной осанки на сибирских бордах	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
41			«Красивая осанка-спинка, как тростинка» комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой	1		Игровое Физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
42			«Красивая осанка-спинка, как	1		Игровое	МАДОУ ЦРР –	наблюдение

			тростинка» комплекс для оформления правильной осанки и коррекции плоскостопия с гимнастической палкой			Физкульту рное занятие	д/с № 22, спортивный зал	
43			«Лучики здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Игровое Физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
44			«Секреты здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
45			«Секреты здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
46			«Лучики здоровья» комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия.	1		Сюжетное физкульту рное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
47			«Лучики здоровья»- комплекс упражнений для профилактики нарушений	1		Сюжетное физкульту рное	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение

			осанки и коррекции плоскостопия.			занятие		
48			«Быть здоровым хорошо»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
49			«Быть здоровым хорошо» - комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
50			«Веселые ежики»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
51			«Веселые ежики»- Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
52			«Поймай мячик»- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки и коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
53			«Эстафета с палочкой»-	1		Сюжетное	МАДОУ ЦРР –	наблюдение

			комплекс упражнений для коррекции плоскостопия			физкультурное занятие	д/с № 22, спортивный зал	
54			«Улитка»- комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
55			«Мячики катаем, ножки укрепляем»- комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
56			«Мячики катаем, ножки укрепляем»- Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
57			«Дорожка здоровья»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
58			«Дорожка здоровья»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
59			«Озорные обезьянки»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
60			«Озорные обезьянки»-	1		Сюжетное	МАДОУ ЦРР –	наблюдение

			комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове			физкультурное занятие	д/с № 22, спортивный зал	
61			«Космическая тренировка»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
62			«Космическая тренировка»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
63			«Мы веселые Петрушки»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
64			«Мы веселые Петрушки»- комплекс для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.	1		Сюжетное физкультурное занятие	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	наблюдение
65			«Путешествие в страну здоровья» - Итоговое занятие	1		Мастер-класс	МАДОУ ЦРР – д/с № 22, спортивный зал	Открытое занятие

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение - группа с необходимым оборудованием, столы и стулья соответствующие росту детей, освещение группы и возможность проветривания соответствуют требованиям требованиям СанПиНа.

Перечень оборудования и материалов – спортивный инвентарь, конспекты занятий, материал и оборудование для игр.

Информационное обеспечение - ноутбук, колонка.

Кадровое обеспечение - реализовывать Программу может педагог, обладающий профессиональными знаниями (с высшим педагогическим образованием), имеющим практические навыки физического развития детей.

Форма аттестации. Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер – наблюдения, итоговое занятие.

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования; метод педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течение года, отмечаются основные знания умения, навыки и личностные качества приобретенные дошкольниками в период обучения.

При повторении и закреплении дошкольниками учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществлении самоконтроля и взаимоконтроля.

В результате прохождения программного материала дошкольники должны знать и уметь:

- технику выполнения упражнений;
- методы показа упражнений;
- методы самоанализа состояния организма дыхательные упражнения;
- упражнения для расслабления мышц;
- сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, лежа, сидя, при ходьбе;
- самостоятельно организовывать подвижные игры с профилактической направленности;
- комплексы ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопия и осанки;
- выполнять специальные упражнения для оздоровления организма.

Аттестация (промежуточная и итоговая) может проводиться в формах таких как – беседы, наблюдения, мастер – классы, сюжетное занятие, открытое занятие, итоговое занятие.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фото, видеозапись, готовая работа, журнал учета посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: фотоотчет, открытое занятие, праздник.

Оценочные материалы: контрольные тесты динамики развития физических качеств (см. Приложение 1), наблюдение, беседа, открытое занятие, мастер- класс.

Методические материалы.

Методы обучения. При обучении используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего, постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Использование практического метода представляет собой многократное выполнение конкретного движения.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность к адаптации к различным жизненным изменениям.

Практические занятия детей по физическому развитию - игровые, здоровьесберегающие, технологии личностно-ориентированного обучения, педагогика сотрудничества, заложенные в Программу, дает возможность учитывать особенности физического развития воспитанников, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого, неповторимость личности ребенка.

Итоговые мероприятия по физической культуре: наблюдения, открытые занятия, мастер-классы способствуют у детей дошкольного возраста любви к спорту, физкультуре, здоровому образу жизни, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на физическое и психологическое здоровье детей.

Технологии: игровые, здоровьесберегающие, технологии личностно-ориентированного обучения, педагогика сотрудничества, заложенные в программу, дает возможность учитывать особенности физического развития воспитанников, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого, неповторимость личности ребенка.

Формы организации учебного занятия – игровые, обучающие занятия, занятия тренировочного характера, с элементами соревнований.

Занятия проводятся подгруппами по 10-15 человек и строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Тематика и форма методических материалов по программе:
- конспекты занятий;

- картотека игр и упражнений по профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- консультации для родителей по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушения осанки;
- методическая литература по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки.
- наглядно-дидактические пособия: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»;
- комплексы упражнений (см. Приложение 2);
- комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики (см. Приложение 3);
- веселый тренинг (см. Приложение 4);
- демонстрационный материал: картинки.

Алгоритм учебного занятия.

Цель, задачи (программное содержание)

Оборудование

Вводная часть

Основная часть

Заключительная часть

Релаксация

Список литературы

1. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения, ав.-сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова. Под ред. Р. А. Ереминой-2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.-146 с.
2. С. О. Кузнеченкова «Нейройога. Воспитание и развитие с пользой для здоровья.- СПб.: Речь, М.: Сфера, 2010-192 с.
3. Н.Ч. Железняк. Занятия на тренажерах./М, 2009.
4. Т.Г. Анисимова Формирование правильной осанки. / И. «Учитель» 2011г.
5. Е.И. Подольская. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников./М, 2009.

Информационное обеспечение:

- <http://www.maam.ru/users/429773>

- <http://www.nsportaml.ru/rybakova-vaientina-petrovna>

- «Дедушка и внучек» <https://www.youtube.com/watch?v=KP7gzSl-sAM>

- «Здоровье начинается дома»

<https://www.youtube.com/watch?v=Uqb9ntxQk4M>

- «Ваше здоровье» <https://www.youtube.com/watch?v=bYowRv2S8vk>

- «Лесная история» <https://www.youtube.com/watch?v=JiAXCo0f3h0>

- «Мой додыр» https://www.youtube.com/watch?v=Huu4c6DoZ_4

- «Королева-зубная щетка» <https://www.youtube.com/watch?v=nT-Z5lmhBo4>

- «Птичка Тари» <https://www.youtube.com/watch?v=o5lGW2XLfiE>

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год.

Тест для выявления нарушений осанки.

При выявлении нарушений осанки необходимо учитывать типичные возрастные особенности физиологической осанки у детей. Осанка с возрастом изменяется, в связи с чем нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. Не следует считать неправильной осанку, если она отличается от так называемой «идеальной», так как процесс формирования осанки у детей ещё не завершён. Состояние опорно-двигательного аппарата у детей исследуется не только стоя, но и при ходьбе.

Характерные особенности нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперёд, плечевой пояс незначительно смещён вперёд, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см, изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик.

Порядок осмотра:

Осмотр в фас, руки вдоль туловища-определяется форма ног, положение головы, шеи, симметрия плеч, равенство треугольников талии, деформация грудной клетки, симметрия таза.

Осмотр сбоку - определяется форма грудной клетки, живота, выступание лопаток, форма спины.

Осмотр со спины - определяется симметрия углов лопаток, равенство треугольников талии, форма позвоночника, форма ног, ось пяток.

В конце обследования ребёнка предлагается сделать несколько шагов для выявления нарушений в походке.

Тест для выявления плоскостопия.

Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы-её уплощение. Ведущую роль должны играть массовые профилактические осмотры, в процессе которых решается вопрос о направлении ребёнка к ортопеду. Обычный осмотр состояния свода стопы не может быть признан достаточно объективным для диагностики продольного плоскостопия. Необходимо обследовать стопы, применяя плантографию.

Оценка плантограммы делается на основании анализа положения двух линий, проведённых на отпечатке. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведённая из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии-стопа нормальная; если первая линия внутри отпечатка уплощена и обе линии расположены внутри контура-стопа плоская. Дети должны быть направлены на консультацию к ортопеду.



Комплексы упражнений физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Октябрь

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Содержание образовательной деятельности
<p>Формирование правильной осанки</p> <p>Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек</p>	В колонну по одному	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках	Врассыпную с нахождением своего места в колонне	Комплекс № 1 книга 1 стр.50 ОВД Занятия на детских тренажерах
<p>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы</p> <p>Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г;</p> <p>- упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании</p>	В шеренгу по одному, перестроение в колонну	В колонне по одному, спортивная ходьба, с высоким подниманием бедра	В колонне по одному, «змейкой», по диагонали	Комплекс № 1 книга 1 стр.50 ОВД Занятия на детских тренажерах
<p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища</p> <p>Цель: учить</p>	В шеренгу, в колонну.	В колонне по одному с различным положением рук – за головой, в стороны, на поясе и др.	В колонне по одному, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	Комплекс № 21 книга 1 стр.51 ОВД Занятия на детских тренажерах

<p>захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место;</p> <p>- упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p>				
<p>Формирование правильной осанки Цель: упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч;</p> <p>- учить лазанию по гимнастической лестнице и ходьбе по ребристой доске</p>	<p>В колонну по одному, перестроение в колонну по двое</p>	<p>В колонне по одному, на носках, на пятках</p>	<p>В колонне по одному, «змейкой», по диагонали, медленный бег в течении 1 минуты</p>	<p>Комплекс № 2. 1 книга 1 стр.51 ОВД Занятия на детских тренажерах</p>

Ноябрь

<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»;</p> <p>- учить массажу стопы</p>	<p>В шеренгу, в колонну</p>	<p>В колонне по одному, на носках, на пятках</p>	<p>По кругу с изменением направления</p>	<p>Комплекс № 3 3 книга 1 стр.53 ОВД Занятия на детских тренажерах</p>
<p>Формирование правильной осанки Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола;</p>	<p>В шеренгу, в колонну</p>	<p>В колонне по одному, между предметами</p>	<p>В колонне по одному, между предметами</p>	<p>Комплекс № 3 3 книга 1 стр.53 ОВД Занятия на детских</p>

- упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп				тренажерах
Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета Цель: учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев; - упражнять в сведении и разведении пяток	В колонну	В колонне по одному широким и семенящим шагом, со сменой темпа движения по сигналу	В среднем темпе до 1 минуты.	Комплекс № 4 книга 1 стр.54 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы Цель: упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)	В колонну по одному, в колонну по двое	Спортивным шагом, гимнастическим шагом, на носках, на пятках	Приставным шагом в сторону правым и левым боком, с захлестом голени	Кмплекс 4 книга 1 стр.54 ОВД Занятия на детских тренажерах

Декабрь

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения
Укрепление мышечно – связочного аппарата ноги и туловища Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; - закреплять умение ходить по гимнастической палке	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному «Великаны и гномики», «Цапли»	«Змейкой», по диагонали	Комплекс 5 книга 1 стр.55 ОВД Занятия на детских тренажерах

<p>Формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы».</p>	В шеренгу, колонну по одному	На носках, на пятках	В колонне по одному со сменой направления движения	Комплекс 5 книга 1 стр.55 ОВД Занятия на детских тренажерах
<p>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы, укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета</p>	В колонну по одному	Спортивная, гимнастическим шагом, на носках. На пятках	В колонне по одному, приставным шагом в сторону.	Комплекс 6 книга 1 стр.56 ОВД Занятия на детских тренажерах
<p>Формирование правильной осанки Цель: упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках); - совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске</p>	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением подражательных движений	С преодолением препятствий	Комплекс № 6 книга 1 стр.56 ОВД Занятия на детских тренажерах

Январь

<p>Укрепление мышц тазового пояса, ног, мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку;</p>	В колонну	В колонне на носках, на пятках	В колонне по одному, приставным шагом в сторону	Комплекс № 7 книга 1 стр.57 ОВД Занятия на детских тренажерах
--	-----------	--------------------------------	---	--

<p>- совершенствование ходьбы на наружных краях стоп</p>				
<p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; - упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу</p>	<p>В шеренгу, в 2 шеренги, в колонну по одному.</p>	<p>В колонне по одному с выполнением подражательных движений</p>	<p>С высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p>	<p>комплекс № 7 книга 1 стр.57 ОВД Занятия на детских тренажерах</p>
<p>Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета; - сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</p>	<p>В колонну по одному, в колонну по двое</p>	<p>В парах на носках, с перекатом с пятки на носок</p>	<p>По кругу, приставным шагом в сторону</p>	<p>Комплекс 8 книга 1 стр.58 ОВД Занятия на детских тренажерах</p>
<p>Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)</p>	<p>Шеренгу, колонну по одному</p>	<p>На носках, с различным положением рук</p>	<p>В колонне по одному, враспынную, в среднем темпе</p>	<p>Комплекс № 8 книга 1 стр.58 ОВД Занятия на детских тренажерах</p>

Февраль

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости	В колонну по одному, повороты.	В колонне по одному. «Цапли», «Великаны»	В среднем темпе	Комплекс 9 книга 1 стр.59 ОВД Занятия на детских тренажерах
Профилактика осанки, укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»	То же	В колонне по одному с выполнением подражательных движений	По кругу, «змейкой», по диагонали, с высоким подниманием бедра.	Комплекс 9 книга 1 стр.59 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка»	В колонну по одному, в колонну по двое.	На носках с различным положением рук	В рассыпную с остановкой на сигнал и выполнением заданий.	Комплекс № 10 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышц стопы Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»	В колонну по одному, повороты.	На носках, на пятках, гимнастическим шагом.	В колонне по одному, приставным шагом в сторону.	Комплекс № 10 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах

Март

Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному, с изменением направления движения	С высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Комплекс № 11 книга 1 стр.62 ОВД Занятия на детских тренажерах
--	------------------------------	--	---	---

боковым приставным шагом				
Формирование правильной осанки Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности	В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое	В колонне по одному, на носках, на пятках.	С преодолением препятствий	Комплекс № 11 книга 1 стр.62 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышечно связочного аппарата ног и туловища Цель: учить балансированию на набивном мяче	В колонну по одному	На носках, в полуприседе	В среднем темпе, в рассыпную, приставным шагом в сторону	Комплекс № 12 книга 1 стр.63 ОВД Занятия на детских тренажерах
Профилактика осанки Цель: учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками; - отработка ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню	В колонну по одному, в шеренгу по одному, в 2 шеренги	На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, широким шагом	На месте, в среднем темпе до 2 минут	Комплекс № 12 книга 1 стр.63 ОВД Занятия на детских тренажерах

Апрель

Коррекционные задачи	Построения	Ходьба	Бег	Коррекционные упражнения
Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног. Цель: закрепление ходьбы на наружном	В шеренгу, колонну по одному, равнение	В колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием	В колонне по одному с выполнением заданий.	Комплекс 13 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских

своде стопы и с перекатом на носок		бедра		тренажерах
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком; - отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»	В шеренгу по одному, перестроение в шеренгу по 2	По прямой с поворотами по сигналу	С ускорением	Комплекс № 13 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах
Формирование правильной осанки Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Льжные тренировки», «Разминка»	В шеренгу по одному, в колонну по одному, по двое.	В колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	В колонне по одному, со сменой ведущего, врассыпную	Комплекс 14 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»	В колонну по одному, повороты	В колонне по одному, в полуприседе, на носках	В колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	Комплекс № 14 книга 1 стр.64 ОВД Занятия на детских тренажерах

Май

Укрепление мышечного корсета позвоночника Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке	В колонну по одному	На носках, на пятках, с различным положением рук	С высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	комплекс № 15 книга 1 стр.66 ОВД Занятия на детских тренажерах
--	---------------------	--	--	--

прямо и боком				
Укрепление мышечно – связочного аппарата ног Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя	В колонну по одному, повороты	Широким шагом, с высоким подниманием бедра.	Врассыпную с выполнением заданий	комплекс № 15 книга 1 стр.66 ОВД Занятия на детских тренажерах
Формирование Осанки Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)	В колонну по одному, в колонну по двое	С перекатом с пятки на носок, с остановкой и выполнением заданий	Приставным шагом в сторону, с остановкой и выполнением прыжка	Комплекс № 16 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах
Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног Цель: совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)	В шеренгу, колонну по одному	В колонне по одному с остановкой и фиксацией осанки.	Бег в среднем темпе в течении 2 минут	Комплекс № 16 книга 1 стр.61 ОВД Занятия на детских тренажерах

Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. У детей 4-5 лет дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения. Точечный массаж и упражнения для дыхания – это первые элементы самопомощи своему организму. Такие упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье и являются профилактикой простудных заболеваний.

1 комплекс (октябрь, ноябрь)

- Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
- Нажимать указательным пальцем точку под носом.
- Указательным и большим пальцем «лепить» уши.
- Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрыта левая).
- Вдох через нос и медленный выдох через рот.

2 комплекс (декабрь, январь, февраль)

- Соединить ладони и потереть до нагрева одну ладонь о другую поперек. Это упражнение оказывает положительное влияние на внутренние органы.
- Слегка подергать кончик носа
- Указательным пальцем массировать ноздри.
- Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились»
- Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
- Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони»

3 комплекс (март, апрель, май)

- «Моем» кисти рук
- Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
- Вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот.
- Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дозировка выполнения – 5-10 раз.

ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после выполнения ОВД выполняются игровые упражнения в течении 2 мин. Все упражнения способствуют развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки.

Перечень игровых упражнений

1. «КАЧАЛОЧКА» Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.
2. «ЦАПЛЯ» Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.
3. «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА» Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.
4. «СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК» Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.
5. «САМОЛЕТ» Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.
6. «ПОТЯГИВАНИЕ» Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить , затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.
7. «АХ, ЛАДОШКИ, ВЫ, ЛАДОШКИ» Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их ,расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.
8. «КАРУСЕЛЬ» Сед углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.
9. «ПОКАЧАЙ МАЛЫШКУ» Сидя, поднять к груди стопу , обняв ее руками . Покачать «малышку» , касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.
10. «ТАНЕЦ МЕДВЕЖАТ» Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.
11. «МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК» Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.
12. «ПАРОВОЗИК» сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.
13. «КОЛОБОК» Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.
14. «НОЖНИЦЫ» Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

15. «ПТИЦА» Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

16. «ПЛАВАНИЕ НА БАЙДАРКЕ» Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

17. «ВЕЛОСИПЕД» Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

18. «ГУСЕНИЦА» Стойка на четвереньках, подтянуть колени к рукам, не отрывая их от пола, переставить руки вперед как можно дальше. Повторить. Для укрепления мышц рук, ног, туловища.