

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
«ГАТЧИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №54 комбинированного вида»

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом совете  
Учреждения  
протокол № 1  
от 31 августа 2020 г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад № 54  
комбинированного вида»  
приказ № 43- ОД  
от 1 сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Малыши- крепыши»

«Корректирующая гимнастика по профилактике нарушений осанки,  
коррекции плоскостопия и развития физических качеств у детей  
дошкольного возраста»

Разработчики:

Инструктор по физической культуре

Постникова В.С. –зам.зав. по УВР

Благородова Н.А.- инструктор по физической культуре

Румянцева М.А. инструктор по физической культуре

п.Сиверский

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цели и задачи реализации Программы
  - 1.3. Принципы и подходы к формированию программы
  - 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
  - 1.5. Планируемые результаты освоения программы
  - 1.6. Педагогическая диагностика
  
2. Содержательный раздел
  - 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.
  - 2.2. Комплексно - тематическое планирование. Учебный план.
  - 2.3. Перспективный план НОД первый год обучения
  - 2.4. Перспективный план НОД второй год обучения
  - 2.5. Перспективный план НОД третий год обучения, четвертый год обучения.
  
3. Организационный раздел
  - 3.1. Организационно –педагогические условия реализации программы
  - 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
  - 3.3. Учебно-методический комплекс

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка.

В МБДОУ «Детский сад №54 комбинированного вида» функционируют группы: общеразвивающей, комбинированной и компенсирующей направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительством Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- основе письма от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»

Программа разработана на основе методических пособий:

- Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;
- Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»;
- Ключевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада»,
- Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение»,
- Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания»,
- программы «Здоровье», автор Алямовская В.Г.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Общие цели программы** – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей, связанных с профилактикой нарушения осанки и заболевания опорно-двигательного аппарата; Создание мощного мышечного корсета у дошкольников, способствующего стабилизации позвоночника, правильной осанки через выработку достаточной силы и выносливости мышц туловища

### **Задачи программы :**

#### ✓ Оздоровительные задачи:

Содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;

Формировать правильную осанку, укреплять свод стопы

Развивать физические качества у детей дошкольного возраста

#### ✓ Образовательные задачи:

Учить основам корригирующей гимнастики

Формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни

#### ✓ Воспитательные задачи:

Формировать устойчивый интерес к систематической двигательной активности и положительной мотивации на здоровый образ жизни.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы.**

Корригирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

**Принцип систематичности.** Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

**Принцип постепенности.** Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.

**Принцип доступности.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**Принцип наглядности.** Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

**Принцип сознательности и активности.** Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### **1.4. Форма получения образования и форма обучения.**

Реализация программы осуществляется в дневной очной форме обучения. Организация образовательного процесса в очной форме обучения регламентируется программой, и расписанием непрерывной образовательной деятельности.

#### **1.5. Значимые для разработки и реализации программы характеристики (Актуальность и новизна программы).**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд

других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие - это деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться, главным образом, в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа - фундамент, опора нашего тела и любое нарушение развития может отражаться на осанке ребенка. В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста разработана программа работы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

Знания:

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

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

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

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

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

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

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

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

*Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет) Третий и четвертый год обучения.*

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

## **1.7. Педагогическая диагностика.**

Функциональные исследования позволяют установить гибкость позвоночника, силу и выносливость мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

Гибкость позвоночника – характеризует эластичность мышц и связок, определяет степень подвижности звеньев позвоночника. Определяется из исходного положения стоя. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком « - ». Во время данного теста можно использовать игровой момент – «Достань игрушку»

Боковая подвижность позвоночника – измеряется с помощью сантиметровой ленты. Сначала отмеряется расстояние от кончика третьего пальца каждой руки до пола, затем то же – при максимальном наклоне туловища в сторону. Разница между первым и вторым измерением характеризует амплитуду и асимметрию боковой подвижности позвоночника.

Сила мышц спины – ребёнок ложится на кушетку таким образом, что бы верхняя часть туловища до гребня подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе. Фиксируется время удержания положения до полного утомления мышц по секундомеру.

Сила мышц брюшного пресса - определяются числом переходов из положения лёжа на спине ( руки на поясе) в положения сидя и обратно (ноги удерживаются) .

Оценка сдачи нормативов:

- 1 балл -навык не сформирован
- 2 балла- навык сформирован частично
- 3 балл- навык сформирован

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1.Формы, способы, методы и средства реализации программы.**

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

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

Способы организации дошкольников:

Характеристика способа организации	Достоинства способа организации	Недостатки способа организации
<b>Фронтальный способ</b>		
Все дети одновременно выполняют одно и то же или разные упражнения под руководством воспитателя	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; постоянное взаимодействие воспитателя и детей, облегчает руководство; в поле зрения вся группа; повышает физическую нагрузку; способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств; приучает коллективно выполнять упражнения	Затруднен индивидуальный подход
<b>Групповой способ</b>		
Воспитатель разделяет детей на несколько подгрупп (по 2 - 4 человека), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования двигательных навыков	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия; повышает двигательную активность детей; воспитывает умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность; дает возможность упражняться в нескольких видах	Ограничены возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений, оказывать им помощь, исправлять ошибки; трудно распределять внимание на всех

	движений; повышает физическую нагрузку; возможно осуществлять индивидуальную работу	
<b>Индивидуальный способ</b>		
Каждый выполняет упражнение индивидуально; воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные наблюдают за исполнителем и оценивают движения	Развивает точность двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия
<b>Посменный способ</b>		
Дети выполняют упражнения посменно по несколько человек одновременно; остальные в это время наблюдают и оценивают	Происходит отработка качества движений; возможен индивидуальный подход	Низкая моторная плотность занятия
<b>Поточный способ</b>		
Все делают упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое («станционное»). При такой организации передвигаются по кругу, переходит от одной «станции» к другой и выполняют без перерыва серию упражнений.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия; содействует воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве	Трудно осуществить качественную оценку движения, исправить неточности двигательного действия

## **Структура занятий.**

### *Вводная часть:*

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

### *Основная часть:*

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

*Заключительная часть:* Дыхательные упражнения, релаксация.

### **Методы и формы организации занятий:**

- словесное объяснение;
  - показ выполнения;
  - игровая форма;
  - целесообразное использование оборудования;
  - использование музыкального сопровождения;
  - использование повторной наглядной и словесной инструкции
- Используются следующие средства:
- Теоретические сведения;
  - Бег, ходьба, передвижения;
  - Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
  - Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
  - Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе; упражнения в положении стоя на четвереньках;
  - Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения;
- Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

### **Организационно - методические рекомендации.**

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

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

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

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

### **2.2. Учебный план**

Части	Наименование раздела	Первый и второй год обучения	Третий и четвертый год обучения.
	<b>Профилактика и коррекция нарушения осанки</b>		
Теоретический материал	Знакомство детей с понятием «осанка», «плоскостопие» и с упражнениями, формирующими правильную осанку, профилактику плоскостопия и их значение. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений	2	2

	Значение физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата.		
Практический материал	<p>Специальные упражнения в положение сидя, стоя, направленные на формирование правильной осанки с предметами и без.</p> <p>Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины, брюшного пресса с предметами и без них.</p> <p>Растяжка из разных исходных положений, направленная на исправление нарушений осанки.</p> <p>Подвижные игры, направленные на формирование правильной осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения на расслабление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.</p>	16	16
	<b>Профилактика и коррекция плоскостопия</b>		
Теоретический материал	<p>Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующих правильному развитию стопы.</p> <p>Проведение комплекса упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия</p> <p>Общеразвивающие упражнения для мышц стопы</p> <p>Подвижные игры для коррекции и профилактики плоскостопия.</p> <p>Индивидуальный подбор физических упражнений для укрепления свода стопы.</p>	2	2
Практический материал	<p>Самомассаж стоп и голени</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении лежа</p> <p>Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе</p>	18	18

	Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений		
	<b>Совершенствование двигательных умений</b>		
Теоретический материал	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по гимнастической стенке, в прыжках. Соблюдение правильной техники при занятиях на тренажёрах.	2	2
Практический материал	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться Игры и упражнения на развитие двигательных навыков, физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки Овладение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами страховки при занятиях на тренажерах.	18	18
	<b>Развитие физических качеств</b>		
Теоретический материал	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	1	1
Практический материал	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, скорости выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости). Игры, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.	10	10
	Тестирование		
	- измерение антропометрических данных; - гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя; - гибкость плечевых суставов; - силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;	2	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сила мышц ног: прыжок в длину с места;</li> <li>- сила мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;</li> <li>- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;</li> <li>- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.</li> </ul>		
		72 занятия	72занятия

### Комплексно -тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество занятий
Сентябрь	1-2	<p>Вводное занятие (правила техники безопасности на занятиях)</p> <p>Теоретические сведения (основы знаний) о терминах «плоскостопие», «осанка»</p> <p>Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.</p> <p>Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге, строевые упражнения</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений</p>	4
	3-4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов (первичное тестирование)	4
Октябрь	1-2	Сдача контрольных нормативов и определение уровня физической подготовки обучающихся	4
	3-4	<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Формирование навыка правильной осанки</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	4

Ноябрь	1-2	Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.	4
	3-4	Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	4
Декабрь	1-2	Упражнения для развития скорости. Упражнения для профилактики плоскостопия Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц спины с предметами и без.	4
	3-4	Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без	4
Январь	1-2	Общеразвивающие упражнения для мышц стопы Комплекс упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы	4
	3-4	Растяжка мышц голени, стопы Разгибание бедра	4
Февраль	1-2	Развитие моторной координации Упражнения на координационной лестнице	4
	3-4	Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств(скорость, сила)	4
Март	1-2	Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног	4

	3-4	Укрепление мышц живота, спины Координация движений конечностей, туловища	4
Апрель	1-2	Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.	4
	3-4	Самомассаж стоп и голени с использованием мячей Самомассаж рук и ног с использованием мячей	4
Май	1-2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов(вторичное тестирование)	4
	3-4	Сдача контрольных нормативов, подведение итогов учебного года	8

### 2.3.Перспективный план НОД. Младший дошкольный возраст/первый год обучения.

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4,5,6	Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: сооткрытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация
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 по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

9.10	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>
10,11,12,13	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация</p>
14,15	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове</p> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
16,17	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове</p> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>

18.19	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация</p>
20,21	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация</p>
22,23,24,25	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки, внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп деревянным валиком; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»</p>
26.27	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.</p>

	Заключительная: 1) игра «Обезьянки»; релаксация
28,29	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 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 брёвна» 5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заклучительная: игра «Птицы и дождь»; релаксация</p>
30,31	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) лазание по гимнастической стенке 5) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заклучительная: игра «Ловкие жучки» с мячами</p>
32,33	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) упражнение «Встань правильно»</p> <p>Заклучительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
34,35,36,37	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p>

	<p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 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.</p> <p>Заключительная: игра «Снежинки»; релаксация</p>
38,39	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»;</p>
40,41	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске.</p> <p>Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация</p>
42.43	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>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.</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»</p>

44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 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</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
38,39	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 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 брёвна»; б) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
40,41	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>
42,43	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p>

	<p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация</p>
46,47,48,49	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 5) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
50,51	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»</p>

52,53,54,55	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами ; 4) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; 5) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
56,57	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по-медвежьи по доске; 5) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
58,59.60,61	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами 5) ходьба по обручу</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
62,63	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным</p>
64,65,66,67	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины».</p>

	<p>Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>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, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке;</p> <p>Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация.</p>
68,69,70	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 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.</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация</p>
71,72	Диагностика
<b>Всего 72 занятия</b>	

#### **2.4. Перспективный план НОД. Средний дошкольный возраст/второй год обучения.**

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4,5,6	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>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) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьи по доске; 6) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: 1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.</p>
7.8	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p>

	<p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
9.10	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна»</p> <p>Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
10,11,12,13	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД: 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: 1) Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
14,15	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД: 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</p>

	упражнения: «Качалка» Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»
16,17	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) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация
18,19	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом
20,21	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Заключительная: 1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация.
22,23,24,25	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:

	<p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
26,27	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке</p> <p>Заключительная: 1) игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака»</p>
28,29	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через б) «мягкие брёвна»; 7) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
30,31	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитоболах 4) ходьба,</p>

	перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо 7) катание мячей Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация
32,33	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 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.
34,35,36,37	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сенной темпа движения 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) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»
38,39	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) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 6) упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»
40,41	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным)

	<p>шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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</p> <p>Заключительная: 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «ТВОЯ ЗВЕЗДА»</p>
42.43	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке 7) игра-эстафета-передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать</p> <p>Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»</p>
38,39	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с мячом</p>

	<p>2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх. (достать до платочка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»</p>
40,41	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 6) ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
42,43	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>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) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через 6) «бруску» 7) ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажными мячами; 4) комплекс упражнений у гимнастической</p>

	<p>стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ; 7) прыжки боком через канат, лежащий на полу.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
46,47,48,49	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами)</p> <p>Заключительная: игра «Ходим боком» ,релаксация</p>
50,51	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 28 Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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.</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
52,53,54,55	<p>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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>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) по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>

56,57	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед</p> <p>Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»</p>
58,59.60,61	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 29 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам. 6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
62,63	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах 5) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку.</p> <p>Заключительная: 1) игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.</p>
64,65,66,67	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на</p>

	<p>внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «Лягушка».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове.</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация</p>
68,69,70	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке; с переходом на другой пролёт; 6) ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация</p>
71,72	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
<b>Всего 72 занятия</b>	

### 2.5.Перспективный план НОД. Старший дошкольный возраст/третий год – четвертый обучения.

№ занятия	Содержание занятия
1,2	Диагностика
3,4,5,6	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД: 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; 5) ползание «слоники» по доске; 6) ходьба по наклонной доске</p> <p>Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация</p>
7.8	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней</p>

	<p>стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
9.10	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
10,11,12,13	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней и внутренней стороне стопы, обычная.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>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</p> <p>Заключительная: Подвижная игра: «Елочка».Релаксация: «Сотвори в себе солнце»</p>
14,15	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: с массажным мячом</p>

	<p>2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажерами          Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежащий футбол». Релаксация</p>
16,17	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: с гантелями          2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) ходьба по массажным дорожкам.          Заключительная: игра «Длинная скакалка»; релаксация</p>
18,19	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.          Основная:          3. ОРУ: с массажным мячом          4. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажерами          Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежащий футбол». Релаксация</p>
20,21	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.          Основная:          1.ОРУ: с гимнастической палкой          2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) массаж стоп гимнастическими палками ; 6) ходьба с книгой на голове;</p>

	<p>7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 9) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p>
22,23,24,25	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>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) упражнения у гимнастической стенки 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
26,27	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>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) 33 5) упражнения на фитболах 6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация</p>
28,29	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с</p>

	<p>мешочком на спине 7) ходьба по массажным дорожкам.          Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p>
30,31	<p>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 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) массаж стоп массажными мячами 4) переключивание пальцами ног 5) крышек от пластиковых бутылок 6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 7) «мягкие брёвна»; 8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку.          Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p>
32.33	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.          Основная:          1.ОРУ: с 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 (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) ходьбаперешагивая через модули 34 7) прыжки вверх с разбега 8) пролезание в обруч прямо и боком 9) катание обручей Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
34,35,36,37	<p>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) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7)</p>

	<p>перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация.</p>
38,39	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами</p> <p>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) упражнения на фитоболах 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки 7) ходьба с книгой на голове</p> <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад»</p>
40,41	<p>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.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнения у гимнастической стенки 6) упражнение – игра «Ласточка»</p> <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация</p>
42.43	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: без предметов</p> <p>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 (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p>
44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным)</p>

	<p>шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>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, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) упражнения у гимнастической стенки 6) отжимания от гимнастической скамейки 7) ходьба по массажным дорожкам</p> <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация</p>
38,39	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД: 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) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) игра-упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация</p>
40,41	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6) ходьба с книгой на голове 7) прыжки через короткую скакалку</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p>
42,43	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p>

	<p>2.ОВД: 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) упражнения на фитоболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» 8) игра – упражнение «ласточка»          Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация</p>
44,45	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная:          1.ОРУ: с массажным мячом          2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку» 6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.          Заключительная: игра «Лежащий футбол», релаксация</p>
46,47,48,49	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:          1.ОРУ: без предметов          2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом 37 7) игра – упражнение «Выпрями ноги» 8) игра – упражнение «Восточный официант»          Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
50,51	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная:          1.ОРУ: с гантелями          2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; 6) игра – упражнение «Подтяни живот» 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки</p>

	от пластиковых бутылок нужно ногами) Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация
52,53,54,55	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. 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 6) игра – упражнение «Море, берег, парус» 7) игра – упражнение «Мишки – пингвины» Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация
56,57	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 рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.
58,59.60,61	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 38 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) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку» 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок) Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация
62,63	Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная:

	<p>1.ОРУ: с гантелями</p> <p>2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек. 4) массаж рук и стоп массажерами ; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполний правильно».</p> <p>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
64,65,66,67	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с массажными мячами</p> <p>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-медвежьи по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья»</p> <p>Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p>
68,69,70	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ:с гимнастической палкой</p> <p>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 рейки гимнастической скамейки; 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) игра – упражнение «Держи голову прямо»</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация</p>
71,72	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
<b>Всего 72 занятия</b>	

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Кадровые условия. Программу реализует инструктор по физической культуре, во второй половине дня. Нагрузка распределяется в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Развивающие зоны:

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

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

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

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь.

Все это является органичной составной частью предметно-пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

#### **3.2. Материально-техническое обеспечение программы.**

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

1. Ноутбук
2. Музыкальный центр
3. Скамейка гимнастическая, длина 3м
4. Стенка гимнастическая, габариты 800\*2800мм
5. Подвесной канат
6. Велотренажёр детский Baby Gym
7. Беговая дорожка детская Baby Gym
8. Тренажёр детский. Предназначен для укрепления верхних и нижних мышц живота. Baby Gym
9. Батут детский, диаметр 1120мм
10. Корзина под мячи (дерево)
11. Щит для метания мяча в цель
12. Наклонная доска деревянная
13. Дорожка змейка
14. Бревно детское 2x100x175мм

15. Игра «Кольцеброс» (пластмассовый)
16. Конусы (пластмассовые)
17. Обруч цветной большой
18. Обруч цветной маленький
19. обруч жёлтый d-80см.
20. обруч красный d-60см.
21. обруч синий d-60см.
22. Гимнастическая палка l=145см.
23. Гимнастическая палка l=106см
24. Гимнастическая палки l=100 см.
25. Мягкий модуль тоннель
26. Тоннель
27. Мат гимнастический 1000x800x100
28. Шарiki жёлтые (пластмасса)
29. Скакалка (новая)
30. Хоккейные клюшки (деревянные)
31. Хоккейные клюшки (пластмассовые)
32. Мяч массажный твёрдый мал. 40мм
33. Мяч массажный d=200мм
34. Мяч массажный d=120мм
35. Мяч массажный d=100мм
36. Диск Здоровья
37. Мягкие фишки разной геометрической формы
38. Гантели (500 гр.)
39. Тренажёр «Калибри»
40. Ведёрко пластмассовое
41. Мешочки с песком
42. Кегли (набор из 6 шт)
43. Кегли (набор из 9 шт.)
44. Канат
45. Мяч баскетбольный резиновый
46. Мячи резиновые большой №1 200мм
47. Мячи резиновые №2 150мм
48. Мячи резиновые №3 120мм
49. Мячи резиновые №4 100мм
50. Мячи резиновые №5 60мм
51. Скакалки
52. Мяч резиновый
53. Мяч баскетбольный малый
54. Набор игр бадминтон
55. Массажёр для стоп «Разноцветные колечки»
56. Веревка 2 м
57. Гимнастическая палка l=71см.

### **3.3. Учебно-методический комплекс.**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
5. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
6. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – Спб.: «Корона – Век», 2009 г.
7. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007 г.
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»). – М.: ТЦ Сфера. 2004 г.
9. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель». 2014г.

#### *Дополнительная литература*

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое Москва, Айрис – пресс. 2005 г.
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Москва. АРКТИ. 2001 г.
3. Громова С.П. «Здоровый дошкольник» Калининград – 1997 г.
4. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007 г.
5. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель». 2005 г.
6. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г.

Интернетресурсы:

<http://www.detskiy-mir.net/>

<http://www.m-w-m.ru>

<http://www.festival@september.ru>

<http://www.obruch.ru> <http://www.portfolio.1september.ru>