Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54 «Аленький цветочек»

Принято
на педагогическом совете от 31.08.2023 г.
протокол № 1

Утверждаю:
приказ № 124 от 31.08.2023 г
заведующий Т.В. Иванова

Подписан: Иванова Татьяна Викторовна
DN: C=RU, OU=заведующий, O=" МБДОУ Детский сад № 54 ""Аленький цветочек""", CN=Иванова Татьяна Викторовна, E=ds54@city.tambov.gov.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Дата: 2023.08.31 15:41:34+03'00'

Принято с учетом мнения родителей
(законных представителей) воспитанников
Протокол заседания Совета родителей
№ 1 от 31.08.2023 г

Программа дополнительного образования «Здоровячок»

Срок реализации программы: 4 года
Возраст с 3 до 7 лет

Тамбов

Оглавление

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка .....
1.1.1. Цели и задачи Программы..... …
1.1.2. Принципы и подходы к реализации Программы .....
1.1.3.Возрастные особенности развития ребѐнка - дошкольника
1.3. Планируемые результаты .....
1.4.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе
2. Содержательный раздел
2.1.Содержание учебной программы
2.2. Структура занятия
2.3.1. Учебный план возраст с 3 до 4-х лет
2.3.2. Учебный план возраст с 4 до 5-ти лет
2.3.3. Учебный план возраст с 5 до 6-ти лет
2.3.4. Учебный план возраст с 6 до 7-ми лет
3. Организационный раздел
2.3.5. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка
2.3.6. Организация развивающей предметно-пространственной среды ..
2.3.7.Материально-техническое обеспечение Программы .....
2.3.8.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» , направленная на укрепление физического здоровья детей и коррекцию нарушения осанки и плоскостопия разработана на основе программы «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского и «Примерных программ дошкольного общего образования по физической культуре» в соответствии с ФГОС, для детей в возрасте с 3 до 7 лет.

Срок реализации 4 года.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная

Уровень освоения программы: базовый

Нормативно – правовой базой для составления данной программы являются следующие документы:

1 Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)
(вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

2 Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3 Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об
основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

4 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного
образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/ Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122

6 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания
населения» http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001

7 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022
8 Федеральная программа (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847)).
://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044 Федерации» (далее – ФЗ);

Дополнительная образовательная программа кружок "Здоровячок" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

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

1.1.1.Цель программы*:* содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи программы:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- нормализация эмоционального тонуса
- приобретение необходимых знаний в области лечебной физической культуры и их применение в повседневной жизни;
- воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, контрольные испытания и врачебный контроль.

В реализации программы участвуют не только младшие дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

1.1.2.Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Специфика реализации программы

Уровень	Показатели	Групповые программы
«Базовый»	Количество учащихся	10-15 чел
	Возраст учащихся	3-7 лет
	Срок обучения	3 года
	Режим занятий	2 занятия в неделю по 30 минут
	Минимальный объем программы	72 часа
	Особенности состава учащихся	однородный, постоянный
	Форма обучения	очная

	Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма;

1.1.3.Возрастные особенности развития ребѐнка - дошкольника:

У ребѐнка от 3 до 7 лет под воздействием обучения закрепляются и совершенствуются условные связи. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются
психофизические качества. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребѐнка увеличивается на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела на первом году жизни утраивается по сравнению с массой тела при рождении. После года отмечается прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребѐнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течении 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5 - 3 см в месяц. Затем прирост еѐ снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год жизни окружность грудной клетки увеличивается на 12 -15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребѐнка.

Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем еѐ рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребѐнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от
травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребѐнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребѐнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем возрасте более развиты мышцы -

сгибатели, поэтому его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведѐнные плечи. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Статистическое состояние мышц называют мышечным тонусом.

Он имеет большое значение в дошкольном возрасте для формирования правильной осанки. Мышечный тонус создаѐт естественный "мышечный корсет". С годами мышцы спины

и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6=7 летних)

Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребѐнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребѐнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов. С 3 до 7 лет выделяются третий, пятый, седьмой год жизни. В этот период происходит количественный рост, происходит перестройка функций организма. Возраст от 4 до 5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития. Познание особенностей психофизического развития, формирование двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребѐнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.2.Предполагаемый результат.

Первый год. У детей развиты физические качества, двигательные умения и навыки, координационных способности в соответствии с возрастными особенностями, укрепляются мышцы стопы, мышечный корсет в стадии формирования. Дети знают, что необходимо заботиться о своем здоровье.

Второй год. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Третий год. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Четвертый год. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма ребенка.
Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.
Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.
Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.
детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.
Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.
Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Организацией, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий в процессе образовательной деятельности.
Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых Организаций, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление Организацией и т. д..
Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Организации на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.
Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– карты развития ребенка;

– различные шкалы индивидуального развития.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;

3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;

4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Организации в соответствии:

– с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,

– разнообразием вариантов образовательной среды,

– разнообразием местных условий

5)представляет собой основу для развивающего управления программой дошкольного образования на уровне Организации, обеспечивая тем самым качество основной образовательной программы дошкольного образования.

Система оценки качества реализации программы дошкольного образования на уровне Организации обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную задачу – обеспечивает развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дополнительного образования;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальнымобщим образованием.

Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив Организации.

2 Содержательный раздел

2.1.Содержание учебной программы

Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования кружок «Здоровячок»

Возраст	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
3-4 года	2 (40)	8	70
4-5 лет	2 (40)	8	70
5-6 лет	2 (50 мин)	8	70
6-7 лет	2 (60 мин)	8	70

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие упражнения на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воздействия упражнений на организм дошкольника посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание у дошкольников желания физического самосовершенствования

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

(Описание игр в приложении)

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

2.2.Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки и плоскостопию.

Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 - 8 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 12 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 -12 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Выполняются упражнения на тренажерах, подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 2 - 3 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

2.3 Учебный план
Возраст с 3 до 4-х лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
С Е Н Т Я Б Р Ь	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «самолет»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «ежик»
О КТ ЯБ РЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами. Подв игра: «Балерина»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Скололаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения с предметами Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «ежик»

Н О ЯБ РЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «Доползи цели»
Д ЕК А БР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожких и массажных ковриках Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки»

Я Н В АР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду»
Ф ЕВ РА ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «самолет»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»

М АР Т	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)
А ПР Е ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»

М А Й	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «самолет»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения на дорожках и массажных ковриках Подв игра: «катерок»

2.4.Учебный план
Возраст с 4 до 5 лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕ Н ТЯ БР Ь	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»

О КТ ЯБ РЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Скололаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:
Н О ЯБ РЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра:«Маяк»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:«Доползи»

Д ЕК А БР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)
Я Н В АР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)

Ф ЕВ РА ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»
М АР Т	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)

А ПР Е ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»
М А Й	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

2.5.Учебный план
Возраст с 5 до 6 лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»
ОКТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Сколoлаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:

Н О ЯБ РЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Доползи до цели»
Д ЕК А БР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)

Я Н В АР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)
Ф ЕВ РА ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»

М АР Т	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)
А ПР Е ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»

М А Й	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

2.6.Учебный план
Возраст с 6 до 7лет

месяц	1неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1 -2 занятие	3 - 4 занятие	5 – 6 занятие	7 – 8 занятие
СЕНТЯБРЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: Развитие основных функций стоп : Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Танец на канате»

О КТ ЯБ РЬ	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Развитие координации: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Цапля»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Сколoлаз»	Задачи: Развитие основных функций стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра:
Н О ЯБ РЬ	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Различные виды прыжков. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: на скамье. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Дотянись до банана»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)

Д ЕК А БР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Мелкие и крупные шаги. Бег. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по канату босиком. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп. Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Делай как я»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп:Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц спины: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: перекладывание мелких предметов. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)
Я Н В АР Ь	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по обручу босиком. Подв игра: «Буратино» (на шведской стенке)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Подскоки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Жучок на спине»	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Перекаты с пяток на носки. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Кто там?» (на стуле)	Задачи: обучение правильной постановке стоп при ходьбе: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Бег на носках. Боковой галоп Укрепление мышц верхнего плечевого пояса: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: собирание мелких предметов. Подв игра: «Не расплескай воду» (пронести по скамейке)

ФЕВРАЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег с захл.голени. Галоп. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по дорожкам. Подв игра: «Маяк» (на шведской стенке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Лодочка»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Нарисуй фигуру»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп Упражнения без предметов Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их. Подв игра: «Танец на канате»
МАРТ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание палки, мяча. Подв игра: «Если бы ноги стали руками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. Подв игра: «Балерина» (на ограниченной опоре)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп формирование правильной осанки: Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп: Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Киска» (через веревочки разной высоты)

А ПР Е ЛЬ	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Подв игра: «Вертолет с ленточками»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Развитие координации: Боковой галоп. формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Не расплескай воду»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: ходьба по коврикам и дорожкам. Подв игра: «Перенеси мешочки» (по командам)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: с мелкими предметами Подв игра: «Жучок на спине»
М А Й	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей. Подв игра: «Доползи цели» (по наклонной скамейке)	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Подскоки. формирование правильной осанки Упражнения без предметов улучшение кровообращения стоп Упражнения с предметами: с мелкими предметами. Подв игра: «Кто там»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег. Упражнения без предметов Профилактика плоскостопия: Упражнения с предметами: лазанье по лестнице. Подв игра: «Кто выше»	Задачи: укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Челночный бег формирование правильной осанки Упражнения без предметов Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие. Подв игра: «Буратино»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей познавательному, речевому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда Организации (далее – РППС) соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

В соответствии со Стандартом РППС Организации обеспечивает и гарантирует:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

— открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его

развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

Организация, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

─ использует в образовательном процессе современные образовательные технологии (игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

─ обновляет содержание дополнительной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников

В Организации созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение Организацией санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Организация имеет необходимое для организации образовательной деятельности воспитанников:

Для ходьбы и равновесия

Куб деревянный, ребро 10 см

Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см

Обруч большой, диаметр 95—100 см

Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см

Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 см, высота 3 см

Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см

.Коврик массажный, 75 х 70 см

Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см

Для прыжков

Обруч малый, диаметр 50—55 см

Шнур короткий, длина 75 см

Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см

Для катания,

Кегли (шт)

Для бросания, ловли

Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г

Мяч резиновый, диаметр 10 см

Шар цветной (фибролластиковый), диаметр 20—25 см

Дуги, высота 40 см, 50 см

Гимнастическая стенка
Для общеразвивающих упражнений
Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
Лента цветная (короткая), длина 50 см
Мяч массажный, диаметр 8—10 см
Палка гимнастическая короткая
Флажок
Погремушки
Кубики
Гантели полые детские
Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактики и коррекции плоскостопия
Горка наклонная сборная
Дорожка здоровья
Дорожка со следочками
Массажеры роликовые
Мелкие предметы
Палочки разных диаметров
Для музыкального сопровождения
Магнитофон
Бубен

3.5.Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» под редакцией Г.А.Халемского

Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата в условиях детского сада. / авт.сост. Клюева МН. - СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007

Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / авт. сост. Козырева О.В.- 2- е изд. - М.: Просвещение, 2005.

Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста. Практическое пособие/Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общей редакцией Г.В. Каштановой. -2 -е изд., испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2007.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.

Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт.сост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.