

**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
кружок «Здоровячок»**

Срок реализации программы: 4 года

Возраст с 3 до 7 лет

Автор разработки : Смирёнова

Елена Александровна

**Тамбов
2023 г**

Оглавление

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи Программы..... ..
- 1.3. Принципы и подходы к реализации Программы
- 1.4. Возрастные особенности развития ребёнка - дошкольника
- 1.5. Планируемые результаты

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание учебной программы
- 2.2. Структура занятия
- 2.3 Учебный план возраст с 3 до 4-х лет
 - Учебный план возраст с 4 до 5-ти лет
 - Учебный план возраст с 5 до 6-ти лет
 - Учебный план возраст с 6 до 7-ми лет

3. Организационный раздел

- 3.1 Формы и режим образовательной деятельности
- 3.2. Материально-техническое обеспечение Программы
- 3.3. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
- 3.4. Кадровое обеспечение программы
- 3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования кружок «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована 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 для детей в возрасте с 3 до 7 лет.

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

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
8. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: про дольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в

зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы-разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других).

Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость. - Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Адресат программы: дети 3-7 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 4 года.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса: Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 мин для детей с 3 до 4 лет, 20 минут для детей с 4 до 5 лет, 25 мин для детей 5-6 лет и 30 минут для детей 6-7 лет, во второй половине дня, не допускается проводить занятия за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.

Наполняемость группы - 20 человек. Педагог вправе в течение учебного года уменьшать или увеличивать количество часов, отведенных на изучение той или иной темы в зависимости от степени её освоения детьми. Чтобы успешно обучить детей, необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками изготовления разнообразных доступных и посильных для детей данного возраста, имеющих практическую значимость.

Уровень программы – базовый .

1.1. Цели и задачи программы

Цель: 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.

1.3. 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.

1.4. Возрастные особенности развития ребёнка - дошкольника:

У ребёнка 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 ребёнка 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 ребёнка. 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 её 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 ребёнка.

Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3 -3,5 см в квартал. В дальнейшем её рост замедляется. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, 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 ребёнком 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 ребёнка 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, сведённые 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 создаёт 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 ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

В процессе развития ребёнка 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 ребёнка возможности правильно двигаться, заложить у него основы физической культуры.

1.5. Планируемые результаты .

Первый год. У детей развиты физические качества, двигательные умения и навыки, координационные 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 закреплению 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.

Формы аттестации:

Основной формой учёта является текущее наблюдение, вопросы к детям, анализ выполнения физкультурных упражнений, спортивные соревнования. Наблюдения фиксируются педагогом в оценочных листах с целью оптимизации педагогической деятельности по реализации программы и выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребёнка. Проводится аттестация (вводная и итоговая). Промежуточная аттестация проводится после 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании обучения. Итогом является открытый показ занятия для родителей.

Оценочные материалы Формой контроля в течение учебного года являются наблюдения, общение, беседа, игры, наблюдения, практическое задание. Результаты аттестации фиксируются в оценочных листах освоения программы.

II. Содержательный раздел

II.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 | 72 |
| 4-5 лет | 2 (40) | 8 | 72 |
| 5-6 лет | 2 (50 мин) | 8 | 72 |
| 6-7 лет | 2 (60 мин) | 8 | 72 |

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:

«Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

«Плываем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

«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.

«Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

«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 | 1 неделя | 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 Б | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «Нарисуй фигуру»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «самолет»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «Лодочка»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп :</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «ежик»</p> |
| О К Т Я Б Р Ь | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «Цапля»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами. <u>Подв игра:</u> «Балерина»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Скололаз»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках.. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения с предметами <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами <u>Подв игра:</u> «ежик»</p> |

| | | | | |
|---------|--|--|--|--|
| НОЯБРЬ | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>улучшение кровообращения стоп:</u> Упражнения с предметами <u>Подв игра:</u> «Вертолет с ленточками»</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов Упражнения с предметами <u>Подв игра:</u> «Дотянись до банана»</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Маяк»</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами <u>Подв игра:</u> «Доползи цели»</p> |
| ДЕКАБРЬ | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения на дорожках и массажных ковриках <u>Подв игра:</u> «Киска» (через веревочки разной высоты)</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>улучшение кровообращения стоп:</u> Упражнения с предметами. <u>Подв игра:</u> «Делай как я»</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке. <u>Подв игра:</u> «Нарисуй фигуру»</p> | <p>Задачи: <u>обучение правильной постановке стоп при ходьбе:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: переключивание мелких предметов. <u>Подв игра:</u> «Перенеси мешочки»</p> |

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

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

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

Возраст с 4 до 5 лет

| месяц | 1 неделя | 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 Б | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: катание палки, мяча. <u>Подв игра:</u> «Нарисуй фигуру»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Если бы ноги стали руками»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Лодочка»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп :</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Танец на канате»</p> |

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

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

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

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

Возраст с 5 до 6 лет

| месяц | 1 неделя | 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 | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: катание палки, мяча. <u>Подв игра:</u> «Нарисуй фигуру»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Если бы ноги стали руками»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Лодочка»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп :</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Танец на канате»</p> |
| О К Т Я Б Р Ь | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Различные виды прыжков. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Развитие координации:</u> Упражнения с предметами: на скамье. <u>Подв игра:</u> «Цапля»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Балерина» (на ограниченной опоре)</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перекаты с пяток на носки. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Скололаз»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами <u>Подв игра:</u></p> |

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

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

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

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

Возраст с 6 до 7 лет

| месяц | 1 неделя | 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 | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: катание палки, мяча. <u>Подв игра:</u> «Нарисуй фигуру»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Если бы ноги стали руками»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп:</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц спины:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с платочками и дорожками. <u>Подв игра:</u> «Лодочка»</p> | <p>Задачи: <u>Развитие основных функций стоп :</u> Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег на носках. <u>Развитие координации:</u> Боковой галоп. <u>Укрепление мышц верхнего плечевого пояса:</u> Упражнения без предметов <u>Профилактика плоскостопия:</u> Упражнения с предметами: с мелкими предметами. <u>Подв игра:</u> «Танец на канате»</p> |

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

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

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

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Формы и режим образовательной деятельности

Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 3 до 7 лет). Набор детей в группы свободный; единственным условием является соответствующий возраст воспитанников. Основание для отчисления – заявление родителей

| Продолжительность образовательной деятельности | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество в год |
|--|------------------------|---------------------------|------------------|
| Дети 3 – 4 лет: 15 мин. | 2 раза | 30 мин./2 ак. часа | 72 |
| Дети 4 – 5 лет: 20 мин. | 2 раза | 40 мин./2 ак. часа | 72 |
| Дети 5 – 6 лет: 25 мин. | 2 раза | 50 мин./2 ак. часа | 72 |
| Дети 6 – 7 лет: 30 мин. | 2 раза | 1ч./2 ак. часа | 72 |

3.2. 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 x 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,

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

3.3. 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. Ключева 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.

высота 40 см, 50 см

3.4. Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования инструктор по физической культуре – Смирёнова Елена Александровна, высшее педагогическое образование, специальность адаптивная физкультура в дошкольных образовательных учреждениях. Первая квалификационная категория

3.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

Достичь желаемого результата невозможно без взаимодействия с родителями. Без помощи со стороны семьи работа, направленная на профилактику нарушений осанки и укрепления свода стопы, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знаком с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший семейный опыт воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего пребывания ребенка в учреждении.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Поэтому все мероприятия, направленные на профилактику осанки плоскостопия у детей, доводятся до сведения родителей. Разрабатываются комплексы коррекционно-оздоровительной гимнастики для выполнения упражнений в домашних условиях. Родители приглашаются на День открытых дверей, где получают дополнительную информацию. Результаты работы демонстрируются на открытых просмотрах утренних гимнастик, образовательной деятельности по физической культуре, оздоровительных кружках, коррекционно-оздоровительных гимнастик после сна, физкультурных праздниках, олимпиадах, спортивных досугах. Разработаны памятки-рекомендации, оформлены папки - передвижки с консультациями.

