

Российская Федерация
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра муниципальное
автономное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД №2 «РЯБИНКА»
(МАДОУ «ДС №2 «РЯБИНКА»)

Индекс 628684, Ханты-Мансийский автономный округ –
Югра, город Мегион, улица Заречная, дом 19/4
Тел. 8(34643)3-01-32

ИНН 8605014733
КПП 860501001
р/с 03234643718730008700
ОГРН 1028601357113
E – mail: dou_ryabinka@mail.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом (протокол от
28.09.2024 №1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий *Е.А. Никитина*
МАДОУ «ДС №2 «Рябинка»
(приказ от 29.08.2024 №441-О)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ПЛОСКОСТОПИЯ И НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ
«МЕДВЕЖОНОК ЗДОРОВЕЙКА»

Разработчик:
Инструктор по ФК
Авакова Ю.А.

2024-2025 учебный год

Оглавление

№	Наименование разделов	Стр.
	Паспорт программы	3
I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Новизна программы	4
1.2.	Актуальность	4
1.3.	Педагогическая целесообразность	5
1.4.	Цель и задачи программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Возраст детей, сроки реализации программы, формы и режимы занятий	5
1.7.	Принципы построения программы	6
1.8.	Ожидаемый результат	6
1.9.	Формы проведения итогов реализации программы	6
II.	Учебно-тематическое планирование	6
2.1.	Учебный план	6
III.	Методическое обеспечение программы	6
3.1.	Последовательное знакомство с различными видами лепки	6
3.2.	Методы и приемы, применяемые в работе с детьми	7
3.3.	Формы работы	7
3.4.	Средства	7
3.5.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	8
IV	Содержание	8
2.	Календарно-тематическое планирование	8
3.	Список литературы	16

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

№	Структура	Содержание
1.	Тема	«Медвежонок Здоровейка»
2.	Основания для разработки программы	1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273-ФЗ 2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 года); 3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 4. Устав учреждения
3.	Разработчик программы	
4.	Участники программы	Воспитанники детского сада
5.	Срок реализации программы	2 года
6.	Возрастная категория	Дети от 5 до 7 лет
7.	Цель программы	профилактика плоскостопия и нарушения осанки посредством корригирующей гимнастики у детей 5-7 лет.
8.	Задачи программы	Обеспечить оптимальный двигательный режим и физическое развитие ребенка. - укрепить связочно-мышечный аппарат торса, рук и ног. - укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы. - сформировать правильный стереотип ходьбы и навыки осанки, обучить координации движений, умению расслаблять мышцы. - увеличить силовую выносливость мышц. - вырабатывать навыки осознанного отношения к сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия.
9.	Предполагаемые результаты	- Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия. - У детей сформируется навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укрепится мышечный корсет. - Сформируется потребность в ежедневных физических упражнениях - Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.

10	Система контроля исполнения программы	Осуществляется администрацией МБДОУ «ДС №2 «Рябинка» и родительской общественностью. Отслеживание результативности предусмотрено в различных формах: фотоотчеты, информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, слайдовые презентации; итоговое обследование
----	---------------------------------------	---

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду встречаются дети с плоскостопием, с вялой осанкой. Плоскостопие нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее наружу теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием, быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку.

Понятно, что предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

1.1 Новизна программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр, корригирующих упражнений, дыхательной гимнастики, комплексной профилактики и коррекции плоскостопия в достаточно ранние сроки и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной направленности.

1.2 Актуальность

Согласно требованиям ФГОС образовательная программа (в области физического развития) должна быть направлена на решение задач становления первичной ценностной ориентации, на овладение элементарными нормами и правилами ЗОЖ (в двигательном режиме, при формировании полезных привычек и т.д.). Поэтому одним из важных вопросов улучшения физического воспитания дошкольников является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Ознакомление дошкольников с правилами ЗОЖ, своевременность воздействия различных профилактических средств и методов, используемых на занятиях кружка «Медвежонок Здоровейка», является наиболее значимым фактором его внедрения в практику дошкольного учреждения.

Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление её нарушений и их активное устранение. У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Занятия по профилактике плоскостопия и нарушений осанки, а также на укрепление и тренировку физиологических функций организма дают возможность получать оздоровительный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

В данный момент в нашем дошкольном учреждении созданы необходимые условия для своевременной профилактической работы по сохранению здоровья детей (материально-техническая база, специалисты: врач, медицинская сестра, инструктор по физкультуре, психолог; методическая база).

Занятия стимулируют желание детей заниматься двигательной деятельностью, в чем помогают упражнения, основанные на игровых приемах.

1.3 Педагогическая целесообразность

- Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения.
- Содержание данной программы содействует оптимальному телесно-физическому развитию ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей и уровня здоровья.
- Работа с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

1.4 Цель программы.

Профилактика плоскостопия и нарушения осанки посредством корригирующей гимнастики у детей 5-7 лет.

Задачи программы.

- обеспечить оптимальный двигательный режим и физическое развитие ребенка.
- укрепить связочно-мышечный аппарат торса, рук и ног.
- укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы.
- сформировать правильный стереотип ходьбы и навыки осанки, обучить координации движений, умению расслаблять мышцы.
- увеличить силовую выносливость мышц.
- вырабатывать навыки осознанного отношения к сохранению правильной осанки, профилактики плоскостопия.

1.5 Отличительные особенности программы

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

- реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- наличие физиологического обоснования программы с учётом возрастных особенностей.
- 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, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей.

1.6 Возраст детей: от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы: Срок реализации 2 года.

Формы и режим занятий: занятия проводятся во 2-ой половине дня в свободное от реализации основной образовательной программы время, длительностью:

30 минут, 4 занятия в месяц (120 мин.), 32 занятий в год (800 мин.)

Организационная форма обучения – подгрупповая.

1.7 Принципы построения программы:

1. От простого к сложному.
2. Принцип взаимосвязи продуктивной деятельности с другими видами детской активности.
3. Научность и доступность.
4. Системность знаний.
5. Цикличности: построение содержания программы с постепенным усложнением от возраста к возрасту.
6. Всесторонность, гармоничность в содержании знаний, умений, навыков.
7. Активность и самостоятельность.

1.8 Ожидаемые результаты обучения.

- Увеличится доля детей, вовлеченных в профилактические мероприятия по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.
- У детей сформируется навык правильной осанки и правильной постановки стопы, укрепится мышечный корсет.
- Сформируется потребность в ежедневных физических упражнениях
- Повысится уровень физических качеств: сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость.

1.9 Формами подведения итогов реализации программы являются:

Проверка результатов проходит в форме:

1. игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
2. тестирования.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план по реализации программы «Медвежонок Здоровейка»

№ п/п	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю/месяц	Кол-во часов в неделю/ месяц	Форма проведения
1.	Проведение занятий по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.	1/4	30 мин/120мин	фронтальная
	Итого в год	32	960	

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Последовательное проведения занятий.

Каждое занятие состоит из 4 частей:

- **Разминка:** проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега для профилактики нарушения осанки и плоскостопия – 4мин.
- **Основная часть:**
 - ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, профилактику нарушения осанки и формирование нормального свода стопы – 5минут.
 - ОВД – упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - 6 минут, игры разной подвижности – 3минуты.
- **Подвижные игры.** Главным средством физической культуры в ДОУ является игра. Игры в планах занятий используются для закрепления полученных навыков
- **Релаксация:** упражнения на расслабление психоэмоционального и мышечного напряжения – 2-3 минуты.

3.2. Методы и приёмы

- **Словесный метод:** беседа, рассказ, объяснение, пояснение, вопросы, словесная инструкция.
 - **Наглядный:** рассматривание наглядных пособий (картины, фотографии)
 - **Практический:** показ выполнения упражнений
- На занятиях дошкольников знакомят с основными приемами разучивания физических упражнений:
- **Название упражнения**
 - **Слитный показ:** правильный, безукоризненно четкий показ образца движения, без каких-либо комментариев. Он выполняется воспитателем от начала до конца, в надлежащем темпе, что позволяет детям воспринять целостный образ движения в его динамике, заинтересоваться им и стремиться к его выполнению.
 - **Подетальный показ** движения в более медленном темпе с пояснением всех элементов, составляющих движение.
 - **Самостоятельное выполнение** упражнения детьми.

3.3. Формы работы:

- Беседы (валеологическое образование, формирование навыков ЗОЖ).
- Комплексы ОРУ с элементами корригирующей гимнастики.
- Комплексы с элементами восточной гимнастики, йоги.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Музыкально-ритмические упражнения.
- Гимнастика (*формирование двигательных умений и навыков, формирование и закрепление навыка правильной ходьбы, развитие психофизических качеств (гибкости, силы, выносливости)*).
- Массаж.
- Упражнения по релаксации организма.
- Закаливание.
- Игротерапия, подвижные игры, игры с элементами спорта.

3.4. Средства:

В спортивном зале имеется:

- скамья гимнастическая;
- гимнастические палки;
- шведская стенка;
- кегли;
- мячи резиновые малые, средние, большие;
- кольцоброс;
- мат гимнастический;
- бревно гимнастическое
- коврики массажные;
- велотренажеры;
- тренажер для имитации ходьбы на лыжах;
- обручи;
- скакалки;
- кубики;
- флажки;
- магнитофон.
- коврики для профилактики плоскостопия;
- коврики гимнастические для занятий;
- мячи малые, массажные;
- доска с ребристой поверхностью;
- канат;
- набивные мячи;
- ленточки.

3.5 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на 1-2 неделе сентября; 3-4 неделе апреля.

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Проявляет интерес к физически м упражнениям		Проявляет интерес с к играм		Выполняет упражнения, сохраняя положение правильной осанки		Активно включается в деятельность по проф-ке плоскостоп ия		Выполняет упражнения в сочетании с правилами дыханием		Имеет нач. представ ление о ЗОЖ		Итог	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1.															
2.															
3.															
4.															

Критерии оценки:

«сформировано» - «+»

«не сформировано» - «-»

«находиться в стадии формирования» - «=»

IV СОДЕРЖАНИЕ

Календарно – тематическое планирование (5-6 лет)

№п/п	Тема	Время
Октябрь		
1.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; Ходьба по веревке прямо; Метание мешочка вдаль; Ползание на четвереньках прямо до ориентира; Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»	25 мин
2.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; Ходьба по веревке прямо; Метание мешочка вдаль; Ползание на четвереньках прямо до ориентира; Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»	25 мин
3.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; прыжки на обеих ногах через шнуры; перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; Коррекционные упражнения: «Кошка»	25 мин
4.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп;	25 мин

	<p>Комплекс упражнений; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; прыжки на обеих ногах через шнуры; перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; Коррекционные упражнения: «Кошка»</p>	
Ноябрь		
5.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; ходьба по скамейке через кубики (5-6); Игровое упражнение: «Стойкий оловянный солдатик»; Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p>	25 мин
6.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; ходьба по скамейке через кубики (5-6); Игровое упражнение: «Стойкий оловянный солдатик»; Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p>	25 мин
7.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо; прыжки на двух ногах, из обруча в обруч; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p>	25 мин
8.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо; прыжки на двух ногах, из обруча в обруч; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»</p>	25 мин
Декабрь		
9.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; ползание до ориентира, на четвереньках; Подвижная игра: «Великаны и гномы»; Коррекционные упражнения: «Ножницы»</p>	25 мин
10.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места;</p>	25 мин

	ползание до ориентира, на четвереньках; Подвижная игра: «Великаны и гномы»; Коррекционные упражнения: «Ножницы»	
11.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; Ходьба, перешагивая через модули; Прыжки вверх; Пролезание в обруч прямо; Катание мячей; Коррекционные упражнения: «Бегемот»	25 мин
12.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; Ходьба, перешагивая через модули; Прыжки вверх; Пролезание в обруч прямо; Катание мячей; Коррекционные упражнения: «Бегемот»	25 мин
Январь		
13.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; прыжок вверх. (достать до платочка); ходьба по набивным мячам; игровое упражнение «Катание на морском коньке»; Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»	25 мин
14.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; прыжок вверх. (достать до платочка); ходьба по набивным мячам; игровое упражнение «Катание на морском коньке»; Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»	25 мин
15.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; прыжок вверх. (достать до платочка); ходьба по набивным мячам; игровое упражнение «Катание на морском коньке»; Коррекционные упражнения: «Не расплескай воду»	25 мин
Февраль		
16.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; прыжки боком через канат, лежащий на полу; пролезание в обруч боком; игровое упражнение «Достань мяч»; Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»	25 мин
17.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; прыжки боком через канат, лежащий на полу; пролезание в обруч боком;	25 мин

	игровое упражнение «Достань мяч»; Коррекционные упражнения: «Жучок на спине»	
18.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по массажным коврикам; ходьба по скамейке с мешочком на голове; Игровое упражнение «Колобок»; Коррекционные упражнения: «Качалочка»	25 мин
19.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по массажным коврикам; ходьба по скамейке с мешочком на голове; Игровое упражнение «Колобок»; Коррекционные упражнения: «Качалочка»	25 мин
Март		
20.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс; игровое упражнение «Солнечные ванны для гусеницы»; Коррекционные упражнения: «Лодочка»	25 мин
21.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед; ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс; игровое упражнение «Солнечные ванны для гусеницы»; Коррекционные упражнения: «Лодочка»	25 мин
22.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; прыжки на обеих ногах через шнуры; перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; Коррекционные упражнения: «Кошка»	25 мин
23.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове; прыжки на обеих ногах через шнуры; перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах; Коррекционные упражнения: «Кошка»	25 мин
Апрель		
24.	Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений;	25 мин

	<p>ходьба по массажной дорожке «змейка»; ползание по скамейке на четвереньках задом; игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»; Коррекционные упражнения: «Ах, ладошки, вы ладошки!»</p>	
25.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по массажной дорожке «змейка»; ползание по скамейке на четвереньках задом; игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»; Коррекционные упражнения: «Ах, ладошки, вы ладошки!»</p>	25 мин
26.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; метание мешочка вдаль; Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p>	25 мин
27.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по веревке прямо; прыжки в длину с места; метание мешочка вдаль; Коррекционные упражнения: «Рыбка»</p>	25 мин
Май		
28.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по обручу; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; Коррекционное упражнение: «Велосипед».</p>	25 мин
29.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по обручу; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; Коррекционное упражнение: «Велосипед».</p>	25 мин
30.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по ребристой дорожке; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; катание мяча друг другу ногами; Коррекционное упражнение: «Передай платочек».</p>	25 мин
31.	<p>Разминка: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; Комплекс упражнений; ходьба по ребристой дорожке; лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; катание мяча друг другу ногами; Коррекционное упражнение: «Передай платочек».</p>	25 мин
	Итого	12ч 55м

Календарно – тематическое планирование (6-7 лет)

№п/п	Тема	Время
Октябрь		
1.	Беседа о правильной осанке; Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра «Возьми платочек»; Коррекционные упражнения: «Качалочка»; Релаксация: «Наедине с дождем»	30 мин
2.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра «Возьми платочек»; Коррекционные упражнения: «Колобок»; Релаксация: «Наедине с дождем».	30 мин
3.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра «Мыши в кладовой»; Коррекционные упражнения: «Кач-кач»; Релаксация: «Олени»	30 мин
4.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра «Мыши в кладовой»; Коррекционные упражнения: «По - турецки мы сидели»; Релаксация: «Путешествие на облаке».	30 мин
Ноябрь		
5.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с гимнастической палкой; ОВД; Подвижная игра «Живое кольцо»; Коррекционное упражнение: «Ножницы»; Массаж стоп мячами массажерами, сидя на скамейке.	30 мин
6.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с гимнастической палкой; ОВД; Подвижная игра: «Живое кольцо»; Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»; Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке	30 мин
7.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с гимнастической палкой, с мячом; ОВД; Подвижная игра: «Бегущая скакалка»; Коррекционное упражнение: «Кошечка»;	30 мин

	Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке.	
8.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног. ОРУ с гимнастической палкой. ОВД Подвижная игра: «Бегущая скакалка» Коррекционное упражнение: «Кошечка» Массаж стоп, мячами массажерами, сидя на скамейке	30 мин
Декабрь		
9.	Разновидности ходьбы и бега; ОРУ с гимнастической палкой; ОВД; Подвижная игра. «Гимнастика для ежика»; Коррекционное упражнение «Ракеты»; Релаксация – «Волшебный сон».	30 мин
10.	Разновидности ходьбы и бега; ОРУ с гимнастической палкой; ОВД; Подвижная игра. «Гимнастика для ежика»; Коррекционное упражнение «Ракеты»; Релаксация – «Волшебный сон».	30 мин
11.	Разновидности ходьбы и бега; ОРУ с мячом; ОВД; Подвижная игра: «Качели карусели»; Коррекционное упражнение: «Не расплескай воду»; Заключительная часть – ходьба по искусственной тропе здоровья	30 мин
12.	Разновидности ходьбы и бега; ОРУ с мячом; ОВД; Подвижная игра: «Качели карусели»; Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»; Ходьба по искусственной тропе здоровья.	30 мин
Январь		
13.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ с мячом; ОВД; Подвижная игра. «Самый меткий»; Коррекционное упражнение – «Ножницы»; Заключительная часть: самовытяжение, расслабление.	30 мин
14.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра: «Перешагни через веревочку»; Коррекционное упражнение – «Крокодил»; Катание гимнастическую палку от носка к пятке.	30 мин
15.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ без предметов;	30 мин

	ОВД; Подвижная игра. «Перешагни через веревочку»; Коррекционное упражнение – «Экскаватор»; Катание гимнастическую палку от носка к пятке.	
Февраль		
16.	Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе); ОРУ с обручем; ОВД; Подвижная игра «Заяц, елочки и мороз»; Коррекционное упражнение – «Лодочка»; Игровое упражнение « снежинки».	30 мин
17.	Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе); ОРУ с обручем; ОВД; Подвижная игра: «Попрыгунчик – лягушонок»; Коррекционное упражнение: «Карусель»; игровое упражнение «Снежинки».	30 мин
18.	Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе); ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра: «Регулировщик»; Коррекционное упражнение: «Ловкий чертенок»; Заключительная часть. самовытяжение, расслабление.	30 мин
19.	Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе); ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра: «Летим на марс»; Коррекционное упражнение: «Ножницы»; Заключительная часть: самовытяжение, расслабление	30 мин
Март		
20.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ без предметов; ОВД; Подвижная игра. «Донеси, не урони»; Коррекционное упражнение. «Кошечка»; Упражнение «Ровная спина»	30 мин
21.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ с мячом ОВД; Подвижная игра. «Донеси, не урони»; Коррекционное упражнение. «Кошечка»; Упражнение «Ровная спина»	30 мин
22.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп; ОРУ с гимнастической палкой; ОВД; Подвижная игра. «Мастер мяча» Коррекционное упражнение «По- турецки мы сидели» Упражнение «Ровная спина»	30 мин

23.	Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп ОРУ с гимнастической палкой ОВД Подвижная игра. «Мастер мяча» Коррекционное упражнение. «Кошечка» Упражнение «Ровная спина»	30 мин
Апрель		
24.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с обручем; ОВД; Подвижная игра. «Длинная скакалка»; Коррекционное упражнение. «Циркуль»- у шведской стенки; Массаж стоп мячами массажерами.	30 мин
25.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с обручем; ОВД; Подвижная игра: «Разбей цепь»; Коррекционное упражнение. «Циркуль»- у шведской стенки; Массаж стоп, мячами массажерами.	30 мин
26.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с гантелями; ОВД; Подвижная игра. «Буря на море»; Коррекционное упражнение. «Регулировщик»; Массаж стоп, мячами массажерами.	30 мин
27.	Ходьба обычным шагом, с выполнением заданий для стоп ног; ОРУ с гантелями; ОВД; Подвижная игра. «Попади в ворота мячом»; Коррекционное упражнение. «Регулировщик»; Массаж стоп, мячами массажерами.	30 мин
Май		
28.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ с мячом; ОВД; Подвижная игра: «Восточный официант»; Коррекционное упражнение: «Кошечка»; Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	30 мин
29.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ с мячом; ОВД; Подвижная игра: «Попрыгунчик - лягушонок»; Коррекционное упражнение: «Кошечка»; Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами.	30 мин
30.	Разминка «веселые шаги»; ОРУ с мячом;	30 мин

	ОВД; Подвижная игра: «Белочка»; Коррекционное упражнение: «Рыбка»; Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерам	
31.	Разминка «веселые шаги» ОРУ с мячом ОВД Подвижная игра: «Ловкие ноги». Коррекционное упражнение: «рыбка». Сидя по кругу, массаж спины мячами массажерами	30 мин
	Итого	15ч 30 м

Список используемой литературы:

- 1.Варенник Е.Н. «физкультурно- оздоровительные занятия» -2009г.
- 2.СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада». М.Н. Клюева
- 3.Филиппова С.О. «СПУТНИК руководителя физического воспитания дошкольного учреждения».-2010г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). М., 2010
5. Епифанов В.А. «Лечебная физкультура», справоч
- 6.Стрельникова А.М. «Моя гимнастика» 2011г.
- 7.Шафранов А. «Лечебная физкультура» 2009г.
- 8.Подольская Е.И. <Комплексы лечебной гимнастики>. 2008г.

Годовой календарный учебный график 2019 – 2020 учебный год

	Первое полугодие	Второе полугодие	Летние каникулы
Дата (с - по)	01.10.20__г. – 31.12.20__г.	11.01.20__г. – 31.05.20__г.	01.06.20__г. – 31.08.20__г.
Количество недель	17 недель	20 недель	13 недель

Занятия проводятся с 1 октября по 31 мая. В летнее время занятия не проводятся.

