

Утверждаю:  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад Улыбка»  
\_\_\_\_\_ Назаренко И. Н.  
«30» августа 2023 г.

**Перспективное планирование  
по МДОУ «Детский сад Улыбка Сонковского муниципального округа  
Тверской области»,  
реализующий программу дополнительного образования физкультурно-  
спортивной направленности  
«Крепыши»  
«Формирование правильной осанки »**

№ п/п	Название темы занятия	Кол- во часов	Виды деятельности
1	1.Вводное занятие «Что такое правильная осанка?» Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. игра«Веселые ребята».	1	Правила техники безопасности на занятиях. Дать представление о правильной осанке.
2	«Береги свое здоровье».. Комплекс гимнастики «Утята». Комплекс упражнений для правильной осанки «Ровная спина» игра «Ловишки»	1	Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы
3	«Путешествие в страну Спорта и Здоровья». Разминка «Веселые шаги». ОРУ (с гимнастической палкой) П/и «Теремок» Релаксация «Ветер»	1	Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок
4	«Почему мы двигаемся? » Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс	1	Дать понятие об опорно-двигательной системе.

	с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».		
5	«Веселые матрешки». Комплекс «Матрешки». Игровое упражнение. «Подтяни живот». П/и «Поймай мяч ногой».	1	Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки. Ходьба с выполнением упражнений для осанки
6	«По ниточке». П/и «Кукушка». Игровое упражнение «По ниточке». Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».	1	Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки.
7	Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти» Дыхательные упражнения «Лес шумит». игра «Два Мороза».	1	Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки.
8	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина» Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море». игра «Хвостики».	1	Комплекс корригирующей гимнастики.
9	Комплекс упражнений «Буратино» Упражнения для укрепления мышц спины: игра «Найди предмет».	1	Комплекс статистических упражнений. Игровой стретчинг.
10	«Ребята и зверята». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег. Комплекс упражнений «Веселый гномик» Релаксация под музыку. игра «Совушка».	1	Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
11	«Пойдем в поход». Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности. П/и «Птицы и дождь». Игра «Ровным кругом».	1	Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки
12	Комплекс упражнений в положении лежа. Комплекс упражнений	1	Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки.

	дыхательной гимнастики. игра «Будь внимательней!».		
	итого	12	

### "Профилактика плоскостопия"

№ п/п	Название темы занятия	Кол- во часов	Виды деятельности
1	Комплекс «Веселый зоосад» Массаж стопы ног Эстафета "Загрузи машину" Упражнение «Переложил бусинки». игра «Ручейки и озера».	1	Правила техники безопасности на занятиях. Дать представление о правильной осанке.
2	Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия. Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Жизнь леса».	1	Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.
3	Комплекс упражнений «Загадки». П/и «Заводные игрушки». Игра «Собери домик», Релаксация «Зернышко»	1	Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок
4	«Почему мы двигаемся? » Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Комплекс с гимнастической палкой. П/и «Кукушка». Релаксация «Лес».	1	Дать понятие об опорно-двигательной системе. Укрепление свода стопы, мышц туловища
5	«Веселая мозаика». Комплекс упражнений «Веселая маршировка». Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами). «Самомассаж «Рисунок на спине»	1	Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.

6	Упражнение «Бег по кругу». Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется». Релаксация «Весна»	1	Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. Упражнять в прыжках Учить сохранять равновесие
7	«Ловкие зверята». Самомассаж стопы ног. П/и «Обезьянки». Дыхательные упражнения «Лес шумит».	1	Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.
8	«Зарядка для хвоста». Игровое упражнение под музыку «Танец на канате». Прыжки через канат Упражнение «Подтяни живот». Релаксация «Море».	1	Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия. Упражнять ходьбе прямо, боком по канату .
9	Разминка в виде самомассажа «Вот так ножки». Корректирующая ходьба «По следам » ходьба по дорожкам с отпечатками стоп.	1	Формирование навыка ходьбы по уменьшенной плоскости.
10	Упражнение «Балерина». Игра: «Повтори за мной». Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».	1	Обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений
11	Разминка «Фиксики». Ходьба приставным шагом, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук. Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».	1	Упражнения с выполнением задания для коррекции осанки Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости
12	Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки». ОРУ с мячами – массажерами. Игровое упражнение «Найди правильный след».	1	Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп,

	Двигательные загадки.		
	итого	12	

### «Игры и упражнения с мячом»

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Дата
1	Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).Игра «Мельница»,	1	Упражнения для обучения передачи мяча в парах..	
2	Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. игра«Удочка»,	1	Упражнения для обучения передачи мяча в парах..	
3	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. игра «Чехарда».	1	Упражнения для обучения передачи мяча в парах..	
4	Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Игра «Выбивалы»,	1	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	
5	- бросание мяча вверх, вниз перед собой и ловля его двумя руками; Игры: «Стоп»,	1	Обучение технике ловли и удержания мяча.	
6	- перебрасывание мяча партнеру удобным для ребенка способом, сверху, снизу; Игры: «Передал – садись».	1	Упражнения для обучения передачи мяча в парах..	
7	- бросание мяча вверх с	1	Упражнения и игры,	

	ударом мяча об пол, вверх с хлопком и ловлей его двумя руками; Игры: «Ловишки с мячом»,		подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	
8	- бросание мяча о стену и ловля его после отскока. Игры: «Кого назвали тот ловит мяч»,	1	Упражнения и игры, подготавливающие к обучению технике ловли и удержания мяча.	
9	Обучать технике передачи мяча партнеру: - передача мяча двумя руками с увеличением расстояния между партнерами (снизу, сверху, от груди); игра «Охотники и звери»	1	Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.	
10	Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча игра«Кто самый меткий?»	1	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к забрасыванию мяча в цель.	
11	Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Игры: «Подвижная цель»,	1	Упражнения, игры, игровые задания, подготавливающие к забрасыванию мяча в цель.	
12	Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Игры: «Борьба за мяч».	1	Упражнения и игры, подготавливающие к передаче мяча партнеру.	
	ИТОГО	12		

