

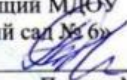
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад № 6 «Лукоморье»
(МДОУ «Детский сад № 6»)

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 21.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 6»


Н.Б. Дмитренко
Приказ №75/1 от 21.12.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор-составитель программы: Мурущук Е.В.
Инструктор по физической культуре

Петрозаводск 2022 г.

Пояснительная записка

1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.
А.А.Леонов

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно - спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушением функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Здоровейка».

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Оздоровительная физкультура». Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровья сбережения и

направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО). Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Нормативные документы

- «Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Закон Республики Карелия от 29. 04.2005г. №874-З РК «Об образовании»
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Адресат программы

Данная программа рассчитана на два года обучения. Первый год обучения- дошкольники младшего и среднего дошкольного возраста. Второй год обучения –дошкольники старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа).

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

Форма обучения по программе – очная.

Основной формой организации образовательного процесса является совместная деятельность педагога с детьми. Реализация содержания программы дополнительного образования детей, осуществляется инструктором по физической культуре дошкольного учреждения.

Цель и задачи реализации программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- 1.Способствовать совершенствованию функций организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- 2.Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия (корригирующая гимнастика, игровой стретчинг).

Образовательные:

1. Способствовать созданию условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 2.Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать потребности в здоровом образе жизни.
- 2.Воспитывать положительные черты характера.
- 3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

Объем реализации программы

Программа предусматривает организацию работы с детьми 3-4 и 5-7 лет. Первый год обучения- дошкольники младшего и среднего дошкольного возраста. Второй год обучения – дошкольники старшего дошкольного возраста (старшая и подготовительная к школе группа).

Программа одного учебного года рассчитана на 64 занятия (2 занятия в неделю)

Количество учебных недель - 32

Срок реализации – 2 года

Длительность каждого занятия 30-35 минут. Содержание занятий составлено с учетом возрастных особенностей детей, при условии систематического и планомерного обучения. Наполняемость группы детей для занятий составляет 10-15 человек. Формы, методы работы включают все виды двигательной-игровой деятельности в соответствии с задачами программы и возрастными особенностями детей.

Планируемые результаты

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- 7.Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

Задачи проведения промежуточной аттестации

1. Осуществить анализ степени освоения ребёнком образовательной программы по физическому развитию
2. Определить комплексную характеристику: группу здоровья ребёнка и уровень физической подготовленности
3. Выявить и оценить положительные и отрицательные тенденции изменения здоровья ребёнка
4. Принять своевременные объективные решения, направленные на достижение положительных результатов развития каждого воспитанника.
5. Разработать рекомендации по созданию условий, стимулирующих здоровьесбережение и физическое развитие воспитанников.

Методы изучения состояния здоровья дошкольников: беседа с медицинским работником ДОУ, воспитателями, родителями; наблюдение, анализ, анкетирование родителей (законных представителей) ребенка.

Формы проведения:

- Наблюдение. Оценка детей по показателям на начало и конец учебного года (Приложение №1)
- Заполнение листов здоровья на каждого ребенка (Приложение №2)
- Расчет индекса заболеваемости (Приложение №3)
- Анкетирование родителей (законных представителей) (Приложение №4)

Приложение 1

Имена детей	Критерии и показатели на начало учебного года			
	Умение правильно выполнять упражнения на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Умение правильно выполнять ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них	Умение правильно выполнять упражнения, формирующих осанку	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении

Имена детей	Критерии и показатели на конец учебного года			
	Умение правильно выполнять упражнения на укрепление мышц ног, способствующих нормальному развитию стопы	Умение правильно выполнять ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них	Умение правильно выполнять упражнения, формирующих осанку	Сформированы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 3) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 4) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 4) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

Дата обследования _____

Ф.И. ребенка	Начало года				Конец года			
	рост	вес	Группа здоровья	Физкультурная группа	рост	вес	Группа здоровья	Физкультурная группа

**Индекс
заболеваемости
за _____ год**

месяц	Дети 3-4 года			Общий индекс подгруппы
	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май				

месяц	Дети 5-7 лет			Общий индекс подгруппы
	Ребенок 1	Ребенок 2	Ребенок 3	
Октябрь				
Ноябрь				
Декабрь				
Январь				
Февраль				
Март				
Апрель				
Май				

Формула расчета индекса заболеваемости:

Количество дней, пропущенных по болезни за месяц \times 100%

Количество детодней за месяц (по таблице)

Индекс заболеваемости должен стремиться к 0 (чем меньше, тем лучше!)

Приложение № 4

Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни».

Уважаемые Родители! Просим Вас ответить на вопросы нашей анкеты

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Знаете ли Вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

- а) знаю
- б) не знаю
- в) не интересуюсь

3. На что, на Ваш взгляд, нужно обратить внимание, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка?

- а) благоприятная психологическая атмосфера
- б) достаточное пребывание на свежем воздухе
- в) закалывающие мероприятия
- г) здоровая гигиеническая среда
- д) наличие спортивных площадок возле дома
- е) полноценный сон
- ж) рациональное, калорийное питание
- з) соблюдение режима

4. Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаются

5. Считаете ли Вы свое питание полноценным и рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

6. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада полноценным и рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

7. Как Вы с детьми проводите досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляем во дворе
- в) смотрим телевизор
- г) иное _____

8. Как Вы думаете, что такое здоровый образ жизни?

9. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств массовой информации
- в) из беседы с медицинским работником
- г) в детском саду

10. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям? Если прививаете, то каким образом?

11. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 6»
Дмитренко Н.Б.
Приказ № 75/1 от 21.12.2022 г.

Учебный план на 2022-2023 учебный год по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности

Название учебного курса	Группа №1 (3-4 года)			Группа №2 (5-7 лет)		
	Неделя	Месяц	Год	Неделя	месяц	Год
«Здоровейка»	2	8	64	2	8	64

Администрация Петрозаводского городского округа Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад № 6 «Лукоморье» (МДОУ «Детский сад № 6»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ «Детский сад №6»
Н.Б. Дмитренко
Приказ №75/1 от «21» декабря 2022г

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
МДОУ «Детский сад №6» на 2022-2023 учебный год**

Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					январь				Февраль			
1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
+	+	+	+	+																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		14	15	16	17	18	19	20

март					апрель				май				июнь					июль				август								
1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
П									+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53				
21	22	23	24	25	26	27	28	29		30	31	32																		

Условные обозначения: П- праздничные дни; + каникулы

Итого: количество учебных рабочих недель за период с 01.09.22 по 31.08.23 - 32

Группы	Возраст	Сроки педагогического процесса		Каникулы недели сроки		Всего учебных недель	Всего недель
2-я младшая группа	3-4 лет	32	01.09-19.05	3 периода+ летние каникулы	01.09-30.09; 02.01.-06.01; 02.05-05.05; 01.06-31.08	32	53
Средняя группа	4-5 лет	32	01.09-19.05	3 периода+ летние каникулы	01.09-30.09; 02.01.-06.01; 02.05-05.05; 01.06-31.08	32	53
Старшая группа	5-6 лет	32	01.09-19.05	3 периода+ летние каникулы	01.09-30.09; 02.01.-06.01; 02.05-05.05; 01.06-31.08	32	53
Подготовительная к школе группа	6-7 лет	32	01.09-19.05	3 периода+ летние каникулы	01.09-30.09; 02.01.-06.01; 02.05-05.05; 01.06-31.08	32	53

Комментарии: годовой календарный учебный график составлен на 32 учебных недели, в соответствии с требованиями к организации режима дня и учебных занятий (СП 2.4.3648-20) с учетом летних каникул, недельных каникул в зимний период, компетенцией ДОУ в части разработки годовых календарных учебных графиков (ст. 30 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), типового положения от 18 января 2012 года N 22946.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МДОУ «Детский сад №6»
Н.Б. Дмитренко
Приказ № 75/1 от 21.12.2022 г.

**Расписание платных дополнительных
услуг МДОУ «Детский сад №6» на
период
с 01 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г.**


№	Наименование учебного курса	Форма предоставления услуги	Дни проведения занятий	Время/ место проведения занятий
1	«Здоровейка»	Подгрупповая	Вторник группа №1 (3-4 г.)	16:00-16:30 Спортивный зал
			Вторник группа №2 (5-7 лет)	17:00-17:30 Спортивный зал
			Четверг группа №1 (3-4 г.)	16:00-16:30 Спортивный зал
			Четверг группа №2 (5-7 лет)	17:00-17:30 Спортивный зал

Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6 «Лукоморье» (МДОУ «Детский сад № 6»)

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МДОУ «Детский сад № 6»
Протокол №2 от 21.12.2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ Детский сад № 6»

Дмитренко Н.Б.
Приказ № 75/1 от 21.12.2022 г.

**Рабочая программа
учебного курса
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации программы: 2 года
Автор-составитель программы: Мурущук Е.В.
Инструктор по физической культуре

Петрозаводск

1.1. Содержание программы

Работа по данной программе строится по следующим направлениям коррекционно-оздоровительной работы:

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Программа реализуется посредством основных **методов работы**:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы учитываются:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группа здоровья ребенка.

Дети занимаются в спортивной форме, босиком. Учитывается нагрузка и дозировка упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному». Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия. Занятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей, во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий. Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (наклонная доска, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе по данной программе делается на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Образовательная деятельность по физическому развитию в процессе занятий

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Стретчинг – это своеобразная творческая деятельность, во время выполнения которой дети живут в импровизированном мире образов. Эффективность различных подражательных движений заключается в том, что с помощью образов осуществляется частая смена двигательной деятельности с большим разнообразием движений из различных исходных положений, что дает равномерную физическую нагрузку на все группы мышц.

Игровой стретчинг подразумевает систему статических растяжек. При совершении любого движения, будь то глубокий вдох или перегибы корпуса, происходит растяжка. А гибкость тела – это молодость и здоровье, которые необходимо беречь с детского возраста. Упражнения стретчинга возникли на базе лечебной физкультуры. Они доступны всем, поскольку для их выполнения спортивные тренажеры не требуются. Их можно выполнять индивидуально или группами.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать аккуратно.

Оптимальное сочетание данных упражнений в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию и развитию, но и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Дыхательная гимнастика.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Осанка - привычная поза тела во время покоя и движения; формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка свидетельствует о хорошем общем физическом развитии.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются залогом физического здоровья и психологического благополучия. Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. В воспитании правильной осанки играет роль и одежда. Она не должна быть тесной, мешать прямому положению тела, затруднять свободные движения.

Содержание программы.

Первый год обучения (вторая младшая и средняя группа).

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
--------	--------------	------	--------------	------------

1 неделя	1	Диагностика физической подготовленности	№ 1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Диагностика.
	1	Тема «В лес по ягоды пойдём»	№ 6	Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. «Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 5. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Вращение стопы». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 7. Массаж ушных раковин. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач» Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Качели».
				Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 4. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Мельница».
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 1	Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарик и кольца». Упражнения, способствующие формированию

				<p>правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Цапля».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 14. Массаж кистей рук.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи). Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Упражнения для релаксации: «Маятник».</p>
4неделя	1	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 11. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Колеса».</p>
	1	Тема «Машины разные нужны»	№ 7	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
--------	--------------	------	--------------	------------

1 неделя	2	Тема «Любимые игрушки»	№ 8	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 6. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Катайте мяч». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 10. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 13 и 14. Упражнения для релаксации: «Часики».</p>

3 неделя	2	Тема «Дикие животные»	№ 9	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 5.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цапля».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. «Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 5.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 4	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач»</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Вращение стопы».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 7.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 4.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «В лес по ягоды пойдём»	№ 6	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарик и кольца». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Цапля».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 14. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Маятник».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№1	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 11. Игры и упражнения с использованием массажеров . Упражнения для релаксации: «Колеса».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-</p>

				<p>двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3. Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>
3 неделя	2	Тема «На лесной полянке»	№10	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 6. Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Катайте мяч». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 10. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8. Игры и упражнения с использованием массажеров . Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-</p>

двигательного аппарата: Упражнение № 13 и 14.
Упражнения для релаксации: «Часики».

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «Машины разные нужны»	№ 7	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Разминка балерины». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 5. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Цапля».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, в полуприсяде. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Массаж ступни». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 12. Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 5	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Потяни носочки». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 7.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на внешнем своде стопы, по наклонной доске. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ножки танцуют», «Переключаем предметы».</p>

				<p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 1.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров .</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p>
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 4	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), по скамейке.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ловите мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 10.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров .</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>
4 неделя	2	Тема «Во саду ли, в огороде»	№ 11	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: « Петух».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 6.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на наружном своде стопы, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления</p>

				<p>мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров .</p> <p>Упражнения для релаксации: «Колеса».</p>
--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 1	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: « Петух».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Массаж ступни».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 12.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба с мешочком на голове, по канату. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 5	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 14.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p>

				<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Катайте мяч». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 10. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
3 неделя	2	Тема «Любимые игрушки»	№ 8	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба с мешочком на голове, по канату. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 4. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p>
4 неделя	2	Тема «Мамин день»	№12	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 6. Массаж шеи и лица. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух». Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p>

				<p>Ходьба на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 13.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цапля».</p>
--	--	--	--	--

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы собираемся гулять»	№ 13	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носочках и пяточках.</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>«Взберитесь на палку». «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач»</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Вращение стопы».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 4.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 9.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p>

				<p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, по канату (верёвке).</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров .</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цапля».</p>
3 неделя	2	Тема «Дикие животные»	№ 9	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 14.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекаладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 11 и 13.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Колеса».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы, по наклонной доске.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ножки танцуют», «Перекаладываем предметы».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 11.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p>

				<p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик» Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ловите мяч ногами». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 7. Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
--	--	--	--	---

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «На лесной полянке»	№ 10	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Игра в шарики и кольца». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 14. Упражнения для релаксации: «Цапля», «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Играйте в мяч ногами», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 12. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Качели».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 5	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».</p>

				<p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13. Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Гармошка», «Катайте мяч».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 11 и 13. Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
3 неделя	2	Тема «Мамин день»	№ 12	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба с разным положением рук, на наружном своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Вращение стопы», «Играйте в мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 6.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдечку покатилося».</p>
4 неделя	1	Тема «В лес по ягоды пойдём»	№ 6	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик»</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Гармошка».</p>

				Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 14. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Часы».
	1	Традиционная структура занятия	№ 4	Контрольное занятие. Диагностика

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

«Взберитесь на палку». Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку.

Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

«Массаж ступни». Сесть на скамью (стул) и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

«Разминка балерины». Сесть на скамью (стул) и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

«Ловите мяч ногами». Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

«Катайте мяч». Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

«Игра в шарики и кольца». Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

«Играйте в мяч ногами». Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

«Ходите с мячом». Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

«Прыгайте с мячом». Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

«Зарядка для пальчиков». Сгибать - разгибать пальцы ног

«Потяни носочки» с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

«Вращение стопы». Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Зарядка для стоп». Круговые движения стопами внутрь - наружу.

«Ножки танцуют». Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

«Перекладываем предметы». Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

«Гармошка». Пальцами ног собрать кусок ткани.

«Катания». Катать ногой овальные и круглые предметы.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Упражнение № 1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п.

Упражнение № 2. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох

Упражнение № 3. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 4. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая.

Упражнение № 5. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возвращение в и. п. Упражнение № 6. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох.

Упражнение № 7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п. - выдох.

Упражнение № 8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде.

Упражнение № 9. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

Упражнение № 10. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Упражнение № 11. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

Упражнение № 12. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

Упражнение № 13. «Кошка»- стоя на коленях, малыш должен опереться руками в пол, голова опущена. Малышу нужно выгибать мостиком спину, а затем прогибать ее, поднимая высоко голову и выгибаясь уже в противоположную сторону.

Упражнение № 14. На коврик: лечь на живот, вытягивая вперед руки. Одновременно поднимайте руки и ноги вверх, немного прогибаясь в пояснице.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика.

«Часики»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

«Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3- 4 раза.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров («кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию.

«**Яблочко по блюдечку покатилося**». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач.

«**Тряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. «**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«**Цапля**». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«**Маятник**». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«**Часики**». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Содержание программы.

Второй год обучения (старшая, подготовительная группа).

ОКТАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	1	Традиционная структура занятия	№ 1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Диагностика подготовленности детей.
	1	Тема «Дикие животные»	№ 9	Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик». Игровой стретчинг: «Море». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию

				<p>правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 14. Массаж шеи и лица. Массаж ушных раковин. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох». Игровой стретчинг: «Деревце». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецке покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора». Игровой стретчинг: «Звезда». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 5. Пальцевая гимнастика. Упражнения для релаксации: «Качели».</p>
3 неделя	2	Тема «Машины разные нужны»	№ 7	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на внешнем своде стопы, в полуприсяде. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Сопелки». Игровой стретчинг: «Самолёт». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катайте мяч», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 6. Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по скамейке, на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Цветок». Игровой стретчинг: «Лягушка». Корректирующие упражнения для укрепления</p>

				<p>мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Ловите мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 7.</p> <p>Игры и упражнения с использованием массажеров.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 1	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Игра в шарики и кольца», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 11.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пила».</p> <p>Игровой стретчинг: «Цапля».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекаладываем предметы», «Играйте в мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 12.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Колеса».</p>

НОЯБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Хлопки».</p> <p>Игровой стретчинг: «Лодочка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ходите с мячом», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 9.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p>

				<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Шар лопнул».</p> <p>Игровой стретчинг: «Велосипед».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Перекладываем предметы», «Игра в шарики и кольца».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 10 и 12.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цапля».</p>
2 неделя	2	Тема «Любимые игрушки»	№ 8	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обними плечи».</p> <p>Игровой стретчинг: «Великаны».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Потяни носочки», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по скамейке, на носках и пятках.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Молоток».</p> <p>Игровой стретчинг: «Море». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Катания», «Массаж ступни».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 14.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цветочек».</p>
3 неделя	2	Тема «На лесной полянке»	№ 10	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Насос».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Массаж ступни», «Играйте в мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 8.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часики».</p>

				<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носках и пятках, с различным положением рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пловец». Игровой стретчинг: «Лодочка». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ходите с мячом», «Игра в шарики и кольца». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 6. Пальцевая гимнастика. Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ножницы». Игровой стретчинг: «Самолёт». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Ножки танцуют». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 11 и 13. Упражнения для релаксации: «Маятник».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер». Игровой стретчинг: «Море». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Прыгайте с мячом», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 7. Игры и упражнения с использованием массажеров. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>

ДЕКАБРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «В лес по ягоды пойдём»	№ 6	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох». Игровой стретчинг: «Деревце».</p>

				<p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецке покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора».</p> <p>Игровой стретчинг: «Звезда».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 5.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 4	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох».</p> <p>Игровой стретчинг: «Деревце».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецке покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора».</p> <p>Игровой стретчинг: «Звезда».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 5.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p>
3 неделя	2	Тема «Мамин день»	№ 12	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p>

				<p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Игра в шарики и кольца», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 11.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пила».</p> <p>Игровой стретчинг: «Цапля».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Играйте в мяч ногами».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Игровой стретчинг: «Море».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 14.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох».</p> <p>Игровой стретчинг: «Деревце».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p>

ЯНВАРЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора».</p>

				<p>Игровой стретчинг: «Звезда».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 5.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекаладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>Пальцевая гимнастика.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>
2 неделя	2	Тема «Дикие животные»	№ 9	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Каша кипит».</p> <p>Игровой стретчинг: «Цапля».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 8.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Обжора».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с разным положением рук.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Игровой стретчинг: «Деревце».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 13 и 14.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часики».</p>
3 неделя	2	Тема «Машины разные нужны»	№ 7	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p>

				<p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обними плечи».</p> <p>Игровой стретчинг: «Великаны».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Потяни носочки», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Маятник».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Игра в шарики и кольца», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 11.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох».</p> <p>Игровой стретчинг: «Звезда».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Взберитесь на палку», «Массаж ступни».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 4.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Шар лопнул».</p> <p>Игровой стретчинг: «Цапля».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Разминка балерины», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 10.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Качели».</p>

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Тема «Мы собираемся гулять»	№ 13	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Игра в шарики и кольца», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 11.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пила».</p> <p>Игровой стретчинг: «Цапля».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Перекладываем предметы», «Играйте в мяч ногами».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 12.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Колеса».</p>
2 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 5	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач».</p> <p>Игровой стретчинг: «Рыбка».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по канату (верёвке), на внешнем своде стопы.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Часики».</p> <p>Игровой стретчинг: «Великаны».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Перекладываем предметы», «Зарядка для пальчиков».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию</p>

				<p>правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 11. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
3 неделя	2	Тема «Любимые игрушки»	№ 8	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обжора». Игровой стретчинг: «Звезда». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Ловите мяч ногами», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 5. Упражнения для релаксации: «Качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), с мешочком на голове. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер». Игровой стретчинг: «Море». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Прыгайте с мячом», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 7. Массаж шеи и лица. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 1	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по скамейке, на носках и пятках. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Молоток». Игровой стретчинг: «Море». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Массаж ступни». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 14. Массаж кистей рук. Упражнения для релаксации: «Цветочек».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обними плечи». Игровой стретчинг: «Великаны». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p>

				«Потяни носочки», «Зарядка для пальчиков». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 6 и 13. Упражнения для релаксации: «Маятник».
--	--	--	--	---

МАРТ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 4	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, на внешнем своде стопы. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Ветер». Игровой стретчинг: «Звезда». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь напалку», «Гармошка». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 8. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба с мешочком на голове, по скамейке. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Сопелки». Игровой стретчинг: «Лягушка». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Разминка балерины», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 12. Пальцевая гимнастика. Упражнения для релаксации: «Цапля».</p>
2 неделя	2	Тема «В лес по ягоды пойдём»	№ 6	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, в полуприсяде. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Шар». Игровой стретчинг: «Рыбка». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Потяни носочки», «Катания». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 9. Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба с мешочком на голове, по скамейке.</p>

				<p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Пила».</p> <p>Игровой стретчинг: «Самолёт».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Игра в шарики и кольца», «Ножки танцуют».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 10 и 13.</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p>
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 3	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы, в полуприсяде.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Насос».</p> <p>Игровой стретчинг: «Море».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Ловите мяч ногами», «Перекаладываем предметы».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 4.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Колеса».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба с мешочком на голове, по наклонной доске.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Обними плечи».</p> <p>Игровой стретчинг: «Велосипед».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Гармошка», «Взберитесь на палку».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 8 и 13.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Мельница».</p>
4 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 2	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба на внешнем своде стопы, в полуприсяде.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Шар лопнул».</p> <p>Игровой стретчинг: «Великаны».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы:</p> <p>«Массаж ступни», «Прыгайте с мячом».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 5 и 6.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Цветочек».</p> <p>Построение. Беговые упражнения.</p>

				<p>Ходьба по скамейке, по канату (верёвке). Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Хлопки». Игровой стретчинг: «Деревце». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для пальчиков», «Разминка балерины». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 3 и 13. Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
--	--	--	--	---

АПРЕЛЬ

Неделя	Кол-во часов	Тема	Комплекс ОРУ	Содержание
1 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 4	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с различной постановкой рук. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Игровой стретчинг: «Рыбка». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Ходите с мячом». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 2 и 3. Упражнения для релаксации: «Тряпичная кукла».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох». Игровой стретчинг: «Деревце». Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины». Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3. Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецку покатилося».</p>
2 неделя	2	Тема «Мамин день»	№ 12	<p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Катания», «Прыгайте с мячом».</p>

				<p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 4 и 6.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Петух».</p> <p>Упражнения для релаксации: «Карусели и качели».</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба по канату (верёвке), по скамейке.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Игровой стретчинг: «Море».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Массаж ступни», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 7 и 14.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы».</p>
3 неделя	2	Традиционная структура занятия	№ 1	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, на внешнем своде стопы.</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Катайте мяч».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 9 и 10.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Паровозик».</p> <p>Упражнения для релаксации: «Часы»</p> <p>Построение. Беговые упражнения. Ходьба на носочках и пяточках, с мешочком на голове.</p> <p>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Теплый выдох».</p> <p>Игровой стретчинг: «Деревце».</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Взберитесь на палку», «Разминка балерины».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 1 и 3.</p> <p>Упражнения для релаксации: «Яблочко по блюдецке покатилося».</p>
4 неделя	1	Тема «Мы собираемся гулять»	№ 13	<p>Построение. Беговые упражнения.</p> <p>Ходьба в полуприсяде, с различным положением рук.</p> <p>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: «Зарядка для стоп», «Гармошка».</p> <p>Упражнения, способствующие формированию</p>

				правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата: Упражнение № 13 и 14. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания: «Трубач». Пальцевая гимнастика. Упражнения для релаксации: «Часики».
1	Традиционная структура занятия	№ 5		Подведение итогов. Диагностика.

Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Упражнение № 1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п.

Упражнение № 2. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох

Упражнение № 3. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 4. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая.

Упражнение № 5. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч . Глубокое приседание и возвращение в и. п. Упражнение № 6. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох .

Упражнение № 7. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п. - выдох .

Упражнение № 8. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде.

Упражнение № 9. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

Упражнение № 10. И. п. — лежа на спине, руки за головой . Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

Упражнение № 11. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

Упражнение № 12. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны.

Упражнение № 13. «Кошка»- стоя на коленях, малыш должен опереться руками в пол, голова опущена. Малышу нужно выгибать мостиком спину, а затем прогибать ее, поднимая высоко голову и выгибаясь уже в противоположную сторону.

Упражнение № 14. На коврик: лечь на живот, вытягивая вперед руки. Одновременно поднимайте руки и ноги вверх, немного прогибаясь в пояснице.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

«Взберитесь на палку». Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку.

Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

«Массаж ступни». Сесть на скамью (стул) и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

«Разминка балерины». Сесть на скамью (стул) и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

«Ловите мяч ногами». Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

«Катайте мяч». Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

«Игра в шарики и кольца». Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

«Играйте в мяч ногами». Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

«Ходите с мячом». Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

«Прыгайте с мячом». Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

«Зарядка для пальчиков». Сгибать - разгибать пальцы ног

«Потяни носочки» с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).

«Вращение стопы». Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Зарядка для стоп». Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.

«Ножки танцуют». Отрывать от пола пятки. Отрывать от пола носки.

«Перекаладываем предметы». Захватывать и перекаладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)

«Гармошка». Пальцами ног собрать кусок ткани.

«Катания». Катать ногой овальные и круглые предметы.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

Упражнения на расслабление и релаксацию:

«Яблочко по блюдечку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается качкач. **«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед. **«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

Игровой стретчинг.

- 1. Упражнение «Деревце».** И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.
- 2. Упражнение «Звезда».** И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.
- 3. Упражнение «Самолёт».** И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.
- 4. Упражнение «Лягушка».** И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.
- 5. Упражнение «Рыбка».** И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.
- 6. Упражнение «Цапля».** И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.
- 7. Упражнение «Лодочка».** И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.
- 8. Упражнение «Велосипед».** И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.
- 9. Упражнение «Великаны».** И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.
- 10. Упражнение «Море».** И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и.п.

Планируемые результаты программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Организационно- педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: помещение для проведения занятий по программе – спортивный зал.

Учебно-наглядный материал и оборудование:

- дидактические пособия (карточки);

- шведская стенка, гимнастические коврики, наклонная доска, гимнастические скамейки, мешочки для равновесия, мячи большие и малые, мячики теннисные, полотенца, гимнастические палки.

Список литературы, используемой при написании программы.

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
2. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
3. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
5. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
6. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
7. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М. Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
8. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.