

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

_____ Н. Егер

Дополнительная общеразвивающая программа

«Здоровый ребенок»

Возраст детей 3-5 лет

Срок реализации 2 года

Направленность физкультурно-спортивная

Пенза, 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» авторская, апробирована на протяжении двух лет

на базе Муниципального бюджетного дошкольного общеобразовательного учреждения детского сада № 31 города Пензы «Волшебная страна».

Программа направлена на укрепление здоровья детей, профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Нормативно- правовые основы создания Программы

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Устав МБДОУ детский сад №31 г. Пензы;
- Локальный акт учреждения: «Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных платных образовательных услуг в МБДОУ детский сад № 31 г. Пензы».

Актуальность программы

Программа актуальна для ребенка так как в настоящее время распространённость нарушений опорно-двигательного аппарата у детей довольно велика. Состояние позвоночника и стоп оказывают влияние как на опорно-двигательный аппарат, так и на все остальные органы и системы, напрямую влияя на детское здоровье. При ухудшении их состояния нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и

морфо

функциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу, могут отрицательно влиять и на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Хорошая физическая подготовка ребенка – это одна из ведущих задач воспитания. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека, в этот период у ребенка закладываются основы здоровья и гармонического физического развития, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. Известно, что систематические занятия физической культурой повышают иммунитет детей, что впоследствии повышает сопротивляемость организма к различным инфекционным простудным заболеваниям.

Отличительные особенности программы

Программа является адаптированной к условиям образовательного процесса детского сада, учебно-тематический план построен по принципу постепенного освоения усложнения навыков. Программа включает в том, что она отражает раннюю профилактику отклонений у детей дошкольного возраста, связанную с укреплением мышц торса и свода стопы занимающихся, так как именно такой подход в решении данной задачи наиболее приемлем, ведь, легче предотвратить или поправить изменения на начальной стадии, нежели исправлять давно упущенное. Данная программа носит здоровьесберегающий характер.

Содержание программы предусматривает упражнения для проверки осанки в вертикальной плоскости, профилактики плоскостопия на массажных поверхностях на месте и в движении; комплексы оздоровительных упражнений для красивой осанки в горизонтальной плоскости, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника и укрепления мышечного тонуса, в которые включены упражнения на формирование навыков дыхания для укрепления дыхательных мышц; упражнения и игры, способствующие формированию нормального свода стопы, распределенные в определенной последовательности с учетом принципов корригирующей гимнастики. Кроме этого в учебный материал, предусмотренный программой, включены беседы валеологической направленности, которые знакомят и учат детей знать о сн

овныеназваниячастейсвоеготела,костей,мышц,чтоприведеткбольшейэффективностикорректирующихзанятий,разъяснитдетямзначимостьзанятийфизическойкультуройиспортомдляразвитияиукреплениядетскогоорганизма.

Программаучитываетнеобходимостьиндивидуализациипедагогическогопроцессаипозволяетиспользоватьразличныеформыдифференцированногообучения, что отвечает требованиям к современнойпедагогике,обозначеннымвКонцепциимодернизациидополнительногообразованиядетей РоссийскойФедерации.

Основнымпринципом построенияпрограммыявляетсявзаимодополняемостьивзаимозаменяемостькомплексовупражненийиконспектов занятий. Это дает возможность решать основные оздоровительныезадачи,атакжеосуществлятьпрофилактикунарушенияосанкииплоскостопия. Кроме этого учитываются и следующие основные принципызанятий корректирующейгимнастикой:

Принципсистематичности— заключаетсявнепрерывностииплановности использования средств корректирующей гимнастики в течениекурсазанятий.Этотпринципобеспечиваетсярегулярностьюпроведения занятий.

Принцип«отпростогоксложному»— заключаетсявпостоянномусложнении требований, предъявляемых к детскому организму в процессепроведениязанятий.

Принципиндивидуальногоподхода.Необходимоучитыватьстепеньразвитияребенка,степеньотставанияилиопереженияфункциональныхвозрастныхпоказателей.

Принципдоступности.Всесредствакорректирующейгимнастикидолжныбытьдоступныкакпосвоейструктуре,такипоуровнюфизическойнагрузки.Этоопределяетсясоответствиемфизическихупражнений,уровнемпсихомоторного развития,состоянияздоровья,физическойподготовленностии соответствиюдвигательного аппаратаребенка.

Принципучетавозрастного развития движения.Необходимостроитьпрофилактическоевоздействиетак,чтобыоносоответствовалоосновнымлиниям развития в данный возрастной период, опираясь на свойственныеданномувозрастуособенности идостижения.

Принципчередованиямышечныхнагрузокнеобходимдляпредупрежденияутомленияудетей.Этотпринциппредставляеттакоесочетаниесредствкорректирующейгимнастики,чтобыработамышцчередоваласьсотдыхом.

Принцип сознательности и активности. Для получения эффективностизанятий,необходимосознательное иактивноеучастие ребенка.

Педагогическаяцелесообразность программы заключается в использовании практических занятий с использованием специально подобранных комплексов (упражнений) для укрепления мышц с образованием так называемого «мышечного корсета» и профилактики нарушения осанки. Большое внимание уделяется работе стопы, ведь нарушения или ослабления рессорной функции стопы приводят к нарушению всего опорно-двигательного аппарата, к искривлению позвоночника, которое может отрицательно влиять на деятельность внутренних органов, функциональную деятельность спинного и даже головного мозга.

Цель программы – укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- обучать правильной постановке стопы при ходьбе;
- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Возрастные и психофизические особенности учащихся

Для детей 3-5 лет характерными физиологическими особенностями в развитии верхних частей тела, плечевого пояса является слабость костно-мышечного аппарата. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Мышцы – разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. В дошкольном возрасте и стопа детей находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к ослаблению мышц и связок стопы, развитию плоскостопия. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению

двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятию спортом в дальнейшем. Поэтому занятия физической культурой с применением комплексов по профилактике нарушения осанки и плоскостопия актуально применять с раннего детства.

Форма обучения – очная.

Объем и сроки реализации

Программа обучения рассчитана на 2 года. Программа реализуется в течение учебного года.

Общее количество часов на весь период обучения – 144 часа. 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа.

Режим проведения занятий соответствует возрасту детей:

Год обучения	1 год	2 год
Число занятий в неделю	2	2
Продолжительность занятия	15 мин	20 минут

Особенности организации образовательного процесса

Программа ориентирована на детей 3 - 5 лет, количество детей в группе не более 12 человек. Набор детей свободный.

Образовательный процесс проходит во второй половине дня, в музыкальном зале.

Основными формами проведения занятий являются групповые занятия.

Каждое занятие - это творческий процесс, но считается необходимым соблюдение обязательных требований. Занятие имеет временную структуру:

- разминка - 2-3 мин. (3-4 года) и 3-4 мин (4-5

лет); (разные виды ходьбы, бега, с использованием корригирующих дорожек, различных предметов, упражнения на координацию движений, равновесия, ориентировку в пространстве);

- основная часть - 10 мин. (3-4 года); 15 мин. (4-5 лет) (специальные упражнения для формирования правильной осанки с использованием предметов и без них);

- заключительная часть - 2-3 мин. (3-4 года); 2-4 мин. (4-5 лет) (специальные игровые упражнения для укрепления мышц стопы).

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки,

бег, упражнения на равновесие и т.д., дыхательная гимнастика и др.) Для снижения статичности и нагрузки на стопу упражнения делаются преимущественно сидя, лёжа, со сменой положения ног. С целью закаливания стопы профилактики плоскостопия, укрепления организма дети занимаются в носочках

и босиком. Эмоциональному комфорту

во время организации и проведения двигательной деятельности занимающихся способствует музыкальное сопровождение, а для поддержания интереса все предлагаемые комплексы проводятся в сюжетной форме или форме двигательного рассказа. Доминирующую часть занятий занимают корригирующие профилактические упражнения.

Приёмы и методы организации:

Наглядные: показ упражнений инструктором, показ ребёнком, использование наглядных пособий, схем; имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, индивидуальная помощь.

Словесные: название упражнений, описание, указания, команды, объяснение, рассказ, распоряжения, вопросы, беседа, художественное слово (стихи, речёвки, загадки).

Практические: выполнение детьми упражнений без изменений и с изменениями, проведение без участия взрослого.

Санитарное состояние помещения для занятий корригирующей гимнастикой соответствует нормам и требованиям СанПиНа.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Здоровый ребенок»

Предметные результаты по итогам освоения стартового уровня:

Учащийся должен знать:

- правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка

поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не вытянут глубоко внутрь);

- начальные представления о здоровом образе жизни.

Учащийся должен уметь:

- проверять осанку у стены, у зеркала;
- ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ходить на носках, пятках, на наружных сводах стопы и другими способами, с различными положениями рук; использовать целесообразные способы с учётом фактуры поверхности для ходьбы;
- бегать, сохраняя беговую осанку, и прыгать разными способами, в разном темпе и направлении;
- перемещаться по ограниченной площади опоры;
- выполнять упражнения из разных исходных положений, правильно используя предметы (палки, мячи и т.д.), а также без них;
- упражнения в вертикальной (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит) и горизонтальной плоскости для мышц задней и передней поверхности тела.

Предметные результаты по итогам освоения базового уровня:

Учащийся должен знать:

- технику выполнения тех или иных упражнений;
- назначения тех или иных специальных физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата (осанки, правильной стопы);

о необходимости постоянного самоконтроля за осанкой и правильной постановкой стоп как в статике, так и в динамике;

- о способах восстановления дыхания;
- правила бережного отношения к костюмам и трибутике.

Учащийся должен уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении;
- выполнять ходьбу с преодолением препятствий, на носках, пятках, в полуприседе, приседе, широким шагом, с постановками по сигналу, с предметами в голове, на высоких четвереньках с постановкой стопы на носки и полную стопу;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках, приставными шагами;

- стоять, сидеть с прямой спиной, держать голову прямо; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- выполнять партерную гимнастику в исходных положениях лежа на спине, лежа на животе;

-дышать носом, выполнять различные упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы тела в положении лежа и стоя, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», «тряпичная кукла» и др.

Метапредметные результаты по итогам реализации программы:

-
познавательные: будет уметь использовать различные способы сохранения правильной осанки в повседневной жизни.

-
регулятивные: будет уметь осмысленно и сознательно длительно удерживать тело в правильном положении в различных условиях деятельности: при выполнении упражнений общеразвивающего характера, а также упражнений прикладного характера (ходьба, бег, лазание, прыжки и т.д.); упражнений ритмической гимнастики, подвижных игр и т.д.

Личностные результаты по итогам реализации программы:

-
будут сформированы системы мотивов к освоению основ ЗОЖ и применения их в повседневной жизни.

Способы проверки результатов освоения программы:

Для определения динамики эффективности проводимых занятий, занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование.

Показателем освоения данной программы служит освоение навыка правильной осанки и отношение ребенка к здоровью и здоровому образу жизни (Приложение №1).

Осанка ребенка анализируется в положении стоя. Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Оценивается в баллах:

5 баллов – ребенок сохраняет правильное положение тела;

4 балла –

есть незначительные изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет его на протяжении долгого времени;

3 балла –

есть изменения положения тела; ребенок принимает правильное положение тела по словесному указанию взрослого и сохраняет непродолжительно, требуется постоянная помощь взрослого;

2 балла –

наблюдается нарушение осанки; ребенок принимает положение неправильно, требует помощь взрослого;

1 балл – наблюдается нарушение осанки; ребенок не обращает внимания на указания со стороны взрослого, не принимает правильное положение тела. 4-5 баллов – высокий уровень; 3 – средний уровень; 1-2 – низкий уровень.

Кроме того, проводится текущий контроль: на протяжении всего периода обучения отслеживается освоение программы по следующим показателям:

№ п/п	Ф.И. ребенка	Оценка показателей по критериям: Никогда – 0 баллов. Иногда, редко – 1 балл. Часто – 2 балла. Всегда, постоянно – 3 балла				Всего баллов: макс. 12 баллов	Уровень освоения программы: 1-4 балла – низкий; 5-8 баллов – средний; 9-12 баллов – высокий
		На занятии выполняет упражнения и участвует в играх с интересом и желанием	На занятии выполняет упражнения правильно, точно по инструкции педагога	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на тренировку осанки	Может самостоятельно вспомнить и продемонстрировать 2-3 упражнения на профилактику плоскостопия		
Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме открытого комплексного занятия для родителей.							

Тематический план 1 год обучения

№	Наименование раздела	Колич. часов всего	Уровни обучения		Форма контроля/аттестации
			Стартовый		
			1 год		
			Теория	Практика	
1.	Введение. Диагностика.	2	1	1	Беседа. Контрольные вопросы.
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	22	2	20	Наблюдение. Контрольные задания.
3.	Оздоровительные упражнения для красивой осанки.	27	5	22	Наблюдение. Контрольные задания.
4.	Упражнения и игры, способствующие формированию стопы.	20	4	16	Контрольные упражнения.
5.	Комплексное итоговое занятие.	1		1	Мини-соревнование.
	Итого часов:	72	12	59	

*Содержание занятий учащихся 3-4 летнего возраста
«Здоровый ребенок»*

№ занятия	Содержание занятий
1.-2.	Введение.Диагностика.
3.-4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов; 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; <p>Заключительная: игра «Веселые котятка»; релаксация.</p>
5.-6.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов; 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - с перешагиванием через бруски; - по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Феясна».</p>
7.-8.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой; 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами; 3) ходьба по наклонной доске. <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>

9.-10.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках;напятках, парами,перешагивая через кубики. Ходьбапомассажнымдорожкам. Основная: 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой; 2. ОВД: 1) ходьбапогимнастическойпалкевдольипоперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек.; 3) массажстопмассажерами; 4) ходьбасмешочкомнаголове. Заключительная:игра «Поймаймячной»; релаксация.</p>
11.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках, «мишки»(носочкивместе,пяточкиврозь),«пингвины»(пяточкивместе, носочкиврозь). Ходьбапружинящим(гусиным)шагом. Ходьбасосменнойтемпасохранениemosанки. Основная: 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстопмассажерами; 4) ходьбапонаклоннойдоске. Заключительная:игра «Выпряминоги»;релаксация.</p>
12.-13.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь),«пингвины»(пяточкивместе, носочкиврозь). Ходьбапружинящим(гусиным)шагом,поканатубокомприставнымишагами;пома ссажнымдорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30сек. 3) массажстопмассажерами; 4) ходьбасмешочкомнаголове; 5) ползаниепогимнастическойскемейкесмешочкомнаспине.Заключительна я:игра«Обезьянки»,релаксация.</p>
14.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках, «мишки»(носочкивместе,пяточкиврозь),«пингвины»(пяточкивместе, носочкиврозь). Ходьбапружинящим(гусиным)шагом. Ходьбасосменнойтемпасохранениemosанки. Основная: 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) массаж стоп массажерами;</p>

	<p>3) ходьба по наклонной доске. Заключительная игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
--	--

15.-16.	<p>Вводная:Проверкаосанки устены,ходьбасохранениемосанки,внутренней сторонестопы;напятках,перешагиваячерезкубики.Ходьбапо массажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстоп деревяннымваликом; 4) ходьбапогимнастическойскемейкесмешочкомнаголове; 5) медленнаяходьбананосках понаклоннойдоске. <p>Заключительная:игра«Поймаймячной».</p>
17.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениемосанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; навнутреннейсторонестопы;поканатубокомприставнымишагами;помассажны мдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстопмячами –массажерами; 4) ходьбапомассажнымдорожкам. <p>Заключительная:игра«Обезьянки»;релаксация.</p>
18.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениемосанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; навнутреннейсторонестопы;поканатубокомприставнымишагами;помассажны мдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастическийкомплексэлементмикорректирующейгимнастики 2) комплексупражненийизположениялежа; 3) упражнениясплаточком(пальцаминогсобратьплаточекираспрямить) 4) ходьбасмешочкомнаголове,перешагивая через«мягкиебрёвна» 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная:игра«Птицыидождь»; релаксация</p>
19.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениемосанки. Ходьба «лисички»(мягкаякрадущаясяходьбананосочках),вполуприсяди,обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) упражнениясплаточком(пальцаминогсобратьплаточекираспрямить); 3) ходьбапомассажнымдорожкам. <p>Заключительная:игра«Ловкиежучки»смячами.</p>

20.-21.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь),«пингвины»(пяточкивместе, носочкиврозь).Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) захватывание пальцами ног карандаша; 4) массажстопмассажерами; 5) ходьбасмешочкомнаголове; 6) упражнение«Встаньправильно». <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись –самым ловкимокажись»,релаксация«Спинкаотдыхает».</p>
22.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:«лисички»(мягкаякрадущаясяходьбананосочках),«кабанчики»(тяжелая ходьбанапятках),«мишки»(носочкивместе, пяточкиврозь),«пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).Ходьбапружинящим(гусиным)шагом.Ходьбас остановкой по сигналу.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстоп массажерами; 4) Упражнение«Встаньправильно»; 5) ходьбапогимнастическойскемешочкомнаголове; 6) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная:игра«Снежинки»;релаксация.</p>
23.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; мелким и широким шагом; поканатубокомприставнымишагами;помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорректирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстопмячами –массажерами; 4) ползаниенаживотепоскемейке. <p>Заключительная:игра«Волшебныеелочки».</p>
24.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:На носках;напятках; перешагивая через кубики.Ходьбапомассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмячами –массажерами; 4) ходьбапогимнастическойскемешочкомнаголове; медленная ходьба на носках по наклонной доске.

	Заключительная игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.
--	---

25.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба по сохранению осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба по канату глубоко, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - с перешагиванием через бруски; - по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Феясна»</p>
26.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба по сохранению осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь).</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Бег сменной темпа по сохранению осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движение стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
27.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стелы. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисиčky», «кабанчики», в полуприсяди.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастический комплекс элементов корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) игровое упражнение «Играйте мячами»; 5) ходьба мешочком на голове, перешагивая через «мягкие бревна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация.</p>
28.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату глубоко приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; ходьба, ползание на животе по скамейке.

	Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».
--	---

29.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ползание по гимнастической скамейке. Заключительная: игра «Попляши и покружись – самый ловкий покажись», релаксация «Спина отдыхает».</p>
30.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег по кругу, в рассыпную. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ползание на животе по гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Волшебные елочки»; релаксация.</p>
31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки. Основная: 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>

32.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках; по канату, боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ОРУ: без предметов2. ОВД:<ol style="list-style-type: none">1) комплекс корригирующих упражнений;2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе;3) массаж стоп мячами – массажерами;4) ходьба по скамейке. <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».</p>
-----	--

33.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба мешочком на голове сперешагиванием через «мягкие брёвна»; 4) ползание по гимнастической скамейке. <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись», релаксация «Спина отдыхает».</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба с остановкой по сигналу.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба по наклонной доске. <p>Заключительная: игра «Найди себе место»; релаксация.</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба мелким и широким шагом.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба по обручу. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
36.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами. <p>Заключительная: игра «Солнышко и дождик», релаксация «Облака»</p>

37.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы –великаны».Ходьбасосменной темпаисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорригирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажнымимячами; 4) захватываниепальцаминогкарандаша; 5) ползаниепо-медвежьипогимнастическойскемейке. <p>Заключительная:игра«Гусеницы»;релаксация.</p>
38.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках;поканатубокомприставнымишагами;помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорригирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстопмячами –массажерами; 4) пролезаниюобручбоком,незадеваяверхнийкрай; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке. <p>Заключительная:игра«Ловкиежуки»; релаксация.</p>
39.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках,«лисички», «мишки», «пингвины».</p> <p>Ходьбапружинящим(гусиным)шагом.</p> <p>Ходьбасосменной темпаисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажнымимячами; 4) ходьбапонаклонной доске. <p>Заключительная: игра«Найдисебеместо»;релаксация.</p>
40.-41.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках. Ходьбапоканатубоком,помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажерами; 4) ходьбасмешочкомнаголове:-погимнастическойскемейке;-сперешагиваниемчерезбруски;-помассажнымдорожкам. <p>Заключительная: игра«Ловкиежучки» (с мячами); игра на расслабление «Фея сна». Проверкаосанкиуопоры и без нее.</p>

42.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках, вполуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ:безпредметов 2. ОВД: 1) ходьбапогимнастическойскемейкепрямо,приставляяпяткуоднойногикноскудругой ноги смешочкомнаголове. 2) прыжканаобеихногахчерезшнуры. 3) перебрасываниемячадругдругоубеимирукаμισнизу,стоявшеренгах 4) Коррекционныеупражнения:«Кошка». Заключительная: подвижная игра: «Длинная скакалка»Релаксация: «Сотвори в себесолнце».</p>
43.	<p>Вводная:Проверкаосанки угимнастическойстенки:соткрытымиглазами, постоятьзапомнитьсвоиощущениясзакрытымиглазами.Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках, вполуприсяди, обычная. Основная: 1. ОРУ:безпредметов 2. ОВД: 1) ходьбапогимнастическойскемейкепрямо,приставляяпяткуоднойногикноскудругой ноги смешочкомнаголове. 2) прыжканаобеихногахчерезшнуры. 3) перебрасываниемячадругдругоубеимирукаμισнизу,стоявшеренгах. 4) Коррекционныеупражнения:«Качалка». Заключительная: подвижнаяигра:«Мастермяча». Релаксация:«Волшебныйцветокдобра»</p>
44.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениемосанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках;по канату боком приставными шагами. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте 3) массажстопмячами –массажерами; 4) ходьбапомассажнымдорожкам. Заключительная:игра«Кукушка»;релаксация.</p>
45.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениемосанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках; «мишки»(носочкивместе,пяточкиврозь),«пингвины»(пяточкивместе, носочкиврозь). Ходьбапружинящим(гусиным)шагом,поканатубокомприставнымишагами ;помассажнымдорожкам. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание погимнастическойскемейкесмешочкомнаспине. Заключительная: игра«Обезьянки»,релаксацияс массажныммячом.</p>

46.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
47.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>
48.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по скамейке. <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака».</p>
49.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточка врозь), «пингвины» (пяточка вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша в течение 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна». <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись»,</p>

	релаксация«Спинаотдыхает»
--	---------------------------

50.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, напятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: комплекс корригирующих упражнений; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба, перешагивая через модули; 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо; 7) катание мячей. <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>
51.-52.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, напятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.</p>
53.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсяди.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке. <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад».</p>
54.-55.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, напятках; «мишки», «пингвины». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами;

	<p>4) ходьбас мешочкомна голове; сперешагиваниемчерез бруски;</p> <p>5) упражнение «Встань правильно».</p> <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».</p>
56.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьбас сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьбасосменнойнаправления движениями сохранением осанки.</p> <p>Основная</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) Упражнение «Встань правильно»; 5) прыжки из обруча в обруч; 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; 7) метание в цель. <p>Заключительная: игра «Попадив ворота мячом»; релаксация.</p>
57.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьбас сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: наносках, напятках, «лисиčky», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьбасосменной темпаи сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация</p>
58.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьбас сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: наносках, напятка; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба и ползание на животе по скамейке; 5) игра-передача мячей в колонна над головой. <p>Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»</p>

59.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх (достать до платочка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <p>Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Феяс на»</p>
60.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.</p>
61.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисиčky», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком; 4) пролезание в обруч прямо боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски». <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация.</p>
62.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 5) прыжки через канат, лежащий на полу.

	Заключительная: игра«Попрыгунчик-лягушонок»;релаксация.
--	---

63.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках; «мишки», «пингвины». Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). <p>Заключительная: игра «Ходим боком», релаксация.</p>
64.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках, «лисиčky». Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове <p>ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
65.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) массаж стоп массажерами 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; <p>ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
66.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках; в полуприсяде, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладони вверх; 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед <p>Заключительная: игра «Ловки ноги»; релаксация.</p>

67.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба мешочком на голове по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спина отдыхает»</p>
68.-69.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба сменной направленности движения и сохранением осанки. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ползание по гимнастической скамейке; <p>ходьба по наклонной доске мешочком на голове, приставляя пятку к носку. Заключительная: игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.</p>
70.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «Лягушка». Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба по массажным дорожкам мешочком на голове. <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
71.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: наносках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Бег в среднем темпе. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ползание по гимнастической скамейке на животе. <p>Заключительная: игра «Гуси-лебеди», релаксация.</p>
72.	Комплексное итоговое занятие.
ИТОГО	72 занятия

Тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Колич.ча соввсего	Уровниобучения		Форма контроля/аттестации
			Базовыйуровень		
			2год		
			Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Беседа. Контрольные вопросы
2.	Упражнения для профилактики плоскостопия	22	1	21	Наблюдение. Контрольные задания
3.	Оздоровительные упражнения для красивой осанки	27	3	24	Наблюдение. Контрольные задания
4.	Упражнения и игры, способствующие формированию стопы	20	3	17	Контрольные упражнения
5.	Комплексное итоговое занятие	1		1	Минисоревнование
	Итого часов:	72	8	64	

**Содержание занятий у учащихся 4-5 лет
«Здоровый ребенок»**

№ занятия	Содержание занятий
1.-2.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.
3.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: носках, на пятках, «лисиčky», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; <p>Заключительная: игра «Кошечка»; релаксация.</p>
3.-4.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: носках, на пятках. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - с перешагиванием через бруски; - по канату боком, приставными шагами; - по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Самолет», релаксация. Проверка осанки у опоры без нее.</p>
5.-6.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсяди, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом (d=20–25 см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Не урони мешочек», релаксация.</p>

7.-8.	<p>Вводная: Проверка осанки у стенки: с открытыми глазами. Ходьба,рукина пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высокимподниманиемколен,ходьбасвосстановлением дыхания.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с массажным мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) ходьба по гимнастической скамейке,приставляяпяткуодной ногик носкудругой ноги; 4) перекладываниепальцаминогкрышекотпластиковыхбутылок; 5) массажстопмассажерами. <p>Заключительная:Игровое упражнение:«Гусеница».Релаксация.</p>
7.-8.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениемосанки.Ходьба,рукина пояс:наносках,напятках;навнешнейсторонестопы; по канату боком приставными шагами; Бег в рассыпную, парами.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с гантелями 2. ОВД:комплекс упражненийизположениясядя; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 2) упражнениясплаточком; 3) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная:игра«Черепахи»;релаксация.</p>
9.-10.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба,рукина пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высокимподниманиемколен,ходьбасвосстановлением дыхания.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с массажным мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) перекладываниепальцаминогкрышекотпластиковыхбутылок 4) массажстопмассажерами. <p>Заключительная:Игра малой подвижности:«Морская звезда».Релаксация.</p>
11.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбассохранениемосанки. Ходьба,рукина пояснаносках,напятках;«мишки»,«пингвины», «уточки»;ползание;ходьбапоканатубокомприставнымишагами;помассажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) захватываниепальцаминогкарандаша; 4) массажстопгимнастическимипалками; 5) ходьбаскнигойнаголове; 6) ползаниепогимнастическойскамейкесмешочкомнаспине 7) ползаниепогимнастическойскамейкенаживоте,подтягиваясьруками <p>Заключительная:игра«Не урони»,релаксация.</p>

12	<p>Вводная: Проверка осанки у стелены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней стороне стопы. Ползание «паучки». Ходьба гусиным шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок; 5) ходьба мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами. <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация.</p>
13.-14.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины». Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом (d=20 –25 см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) упражнения с платочком; 6) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
15.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Кошечка»; релаксация.</p>
16.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба крестным шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба мешочком на голове с перешагиванием через «мягкие брёвна»; 5) ползание по гимнастической скамейке. <p>Заключительная: игровое упражнение «Ласточка»; релаксация «Спинка отдыхает».</p>

17.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пятки врозь), «пингвины» (пятки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом (d=20–25 см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитоболах; 5) упражнения с платочком; 6) катание обручей. <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
18.-19.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки».</p> <p>Ходьба по канату вбок, по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 5) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 6) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за нее руками. <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»; релаксация.</p>
20.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на носочках, на пятках, в полуприсяди, со сменной темпа.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба по гимнастической скамейке. 5) ходьба с книгой на голове. <p>Заключительная: игра «Быстрый мяч»; релаксация.</p>
21.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату вбок приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) перекладывание пальцами ног шишек; 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнение – игра «Ласточка»

	<p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация.</p>
--	---

22.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,рукинапояс:«лисички»,«мишки»,«пингвины»,«гномы–великаны».Ходьбапружинящим(гусиным)шагом.Ходьбасосменнойнаправлениядвижениямисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажерами; 4) упражнениянафитболе; 5) упражнениясплаточком; 6) ползаниепогимнастическойскемейкенаживоте,подтягиваясьруками <p>Заключительная:игра«Попадивворотамячом»;релаксация.</p>
23.-24.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны».Ходьбапружинящим(гусиным)шагом.Ходьбасосменнойнаправлениядвижениямисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя;комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 2) упражнениявпарах; 3) массажстопмассажерами; 4) захватываниепальцаминогкарандаша; 5) отжиманияотгимнастическойскемейки; 6) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная:игра«Обезьянки»;релаксация.</p>
25.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках;навнешнейсторонестопы;навнутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом(d=20 –25см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) упражнениявпарах; 4) массажстопмассажерами; 5) ползаниепогимнастическойскемейкенаживоте,подтягиваясьруками. <p>Заключительная:игра«Птица»;релаксация.</p>

26.-27.	<p>Вводная:Проверка осанки у стелы,ходьба с сохранением осанки. Ходьба,руки на пояс:на носках,на пятках,«мишки», «пингвины», «лошадки»(свысокимподниманием колена), «уточки»(вполном приседе).Ходьба по канату боком,по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) переключивание пальцами ног карандашей; 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба с книгой на голове; 6) прыжки через короткую скакалку. <p>Заключительная:упражнение «Встань прямо»,релаксация.</p>
28.	<p>Вводная:Проверка осанки у стелы,ходьба с сохранением осанки.Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины».Ходьба гусиным шагом.Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) игра–упражнение «Встань прямо»; 6) игра–упражнение «Ласточка». <p>Заключительная:игра «Разбей цепь»;релаксация.</p>
29.-30.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба,руки на пояс:на носках,на пятках«лисиčky»,«лошадки»,«уточки».Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:с массажным мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком; 4) пролезание в обруч прямо и боком,не касаясь руками пола; 5) игра–упражнение «Перешагни через веревочку»; 6) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная:игра «Не расплескай воду»,релаксация.</p>

31.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату, по коврикам; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1. ОРУ: без предметов</p> <p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) игра-упражнение «Выпрями ноги». <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
-----	---

31.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) игра–упражнение «Выпрями ноги». <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p>
32.-33.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж рук стоп массажерами; 5) ходьба мешочком на голове по канату боком приставными шагами; 6) игра–упражнение «Подтяни живот»; 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). <p>Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация.</p>
34.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики». Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба сменной темпа с сохранением осанки. Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитболах; <p>Заключительная: игра «Мышь в кладовой»; релаксация.</p>
35.	<p>Вводная: Проверка осанки устены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом (d=20 –25 см) 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) игра–упражнение «Ласточка» 5) ходьба по массажным дорожкам с мешочком на голове;

	Заключительная игра «Обезьянки»; релаксация.
--	--

36.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату тубоком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) игра упражнение «Перешагни через веревочку»; 5) ползание сопорой на ладони стопы, толкая мяч головой вперед; 6) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок). <p>Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация.</p>
37.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба с крестным шагом; по канату тубоком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гантелями 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша; 4) массаж рук стоп массажерами; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполни правильно». <p>Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p>
38.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках; «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба с осменной направлением движения и сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с массажными мячами 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитоболах; 7) ползание по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья». <p>Заключительная: игра «Гусеница»; релаксация.</p>
39.-40.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках, «лошадки», «уточки». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки».</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой

	<p>2. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) ходьба по гимнастической скамейке; 6) игра – упражнение «Держи голову прямо» <p>Заключительная: игра; релаксация.</p>
40.-41.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба мешочком на голове: <ul style="list-style-type: none"> - по гимнастической скамейке; - с перешагиванием через бруски; - по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Ловкие жучки» (с мячами), игра на расслабление «Фея сна». Проверка осанки у опоры и без нее.</p>
42.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, в полуприсяди, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка». <p>Заключительная: подвижная игра: «Длинная скакалка» релаксация: «Сотвори в себя солнце».</p>
43.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения закрытыми глазами. Ходьба, руки на поясе: на носках, на пятках, в полуприсяди, обычная.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Качалка». <p>Заключительная: подвижная игра: «Мастер мяча», релаксация: «Волшебный цветок добра».</p>

44.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: носках, пятках; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация.</p>
45.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: носках, пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке мешочком на спине. <p>Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация с массажным мячом.</p>
46.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: носках, пятках, «лисиčky», ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) упражнения на фитболах; 5) ходьба по наклонной доске мешочком на голове. <p>Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.</p>
47.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: носках, пятках, «лисиčky», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба по гимнастической палке прямой боком приставными шагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.</p>

48.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по скамейке. <p>Заключительная: игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака».</p>
49.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточка врозь), «пингвины» (пяточка вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша в течение 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба мешочком на голое перешагиванием через 6) «мягкие бревна». <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись», релаксация «Спина отдыхает»</p>
50.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточка врозь), «пингвины» (пяточка вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: комплекс корригирующих упражнений; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами; 3) упражнения на фитоболах; 4) ходьба, перешагивая через модули; 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо; 7) катание мячей. <p>Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.</p>

51.-52.	<p>Вводная:Проверка осанки у стены,ходьба с сохранением осанки. Ходьба,руки на пояс: наносках,напятках, «мишки»(носочки вместе,пяточки врозь),«пингвины»(пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком,по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; сперешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. <p>Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.</p>
53.	<p>Вводная:Проверка осанки у стены,ходьба с сохранением осанки. Ходьба на носочках, на пятках, в полуприсяди.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить); 4) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке. <p>Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад».</p>
54.-55.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба,руки на пояс: наносках,напятках; «мишки», «пингвины». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; сперешагиванием через бруски; 5) упражнение «Встань правильно». <p>Заключительная: игра «Попляши и покружись - самым ловким окажись», релаксация «Спина отдыхает».</p>
	<p>Вводная:Проверка осанки у стены,ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба с осменной направленности движениями с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) Упражнение «Встань правильно»; 5) прыжки из обруча в обруч;

	<p>б) ползаниеначетверенькахпогимнастическойскамейке; 7) метаниевцель</p> <p>Заключительная: игра«Попадивворотамячом»; релаксация.</p>
57.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках,«лисички»,«мишки», «пингвины». Ходьбапружинящим(гусиным)шагом. Ходьбасосменойтемпаисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясидя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажерами 4) ходьбапогимнастическойпалкепрямойбокомприставнымишагами; 5) ходьба по массажным дорожкам. <p>Заклучительная:игра«Жучкииптица»;релаксация.</p>
58.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятка; по канату боком приставными шагами; помассажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорректирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте 3) массажстоп массажерами; 4) ходьбаиползаниенаживотепоскамейке; 5) игра-передачамячейвколонннадголовной. <p>Заклучительная:игра«Коршунинаседка»;релаксация«силаулыбки»</p>
59.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках,«мишки», «пингвины», «лошадки»(свысоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канатубоком,по массажнымдорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД:комплексупражненийизположениясидя; <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 2) массажстопмячами –массажерами; 3) ходьбапорейкегимнастической скамейки. 4) прыжоквверх.(достатьдоплаточка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <p>Заклучительная:игра«Восточныйофициант»,игранарасслабление«Феяна»</p>
60.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней,навнутренней сторонестопы. Ходьбапружинящим(гусиным)шагом. Ходьбасосменойтемпаисохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:сгимнастическойпалкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорректирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">3) массаж стоп массажными мячами;4) упражнения на фитоболах; |
|--|---|

	<p>5) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;</p> <p>6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация</p>
61.	<p>Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки».</p> <p>Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком; 4) пролезание в обруч прямо боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «бруски». <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.</p>
62.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; 5) прыжки через канат, лежащий на полу. <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация.</p>
63.	<p>Вводная: Проверка осанки у стелы, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины».</p> <p>Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) ходьба с мешочком на голове; 4) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; 5) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами). <p>Заключительная: игра «Ходим боком»; релаксация.</p>

64.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках, «лисиčky». Прыжки «лягушата».</p> <p>Ходьба сменной темпа с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитобалах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. <p>Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.</p>
65.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с мячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) массаж стоп массажерами 2) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 3) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.</p>
66.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс корректирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладони вверх. 5) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед <p>Заключительная: игра «Ловки еноги»; релаксация.</p>
67.	<p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на поясе: наносках, на пятках; «мишки», «пингвины», «лошадки». Ходьба крестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: с гимнастической палкой 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам <p>Заключительная: игра «Бегающая скалка»; релаксация «Спина отдыхает»</p>

68.-69.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках,«мишки»,«пингвины».Ходьба«Гномы–великаны».Прыжки«лягушата».Ходьбасосменнойнаправления движенияи сохранениemosанки.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорректирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажнымимячами; 4) ползаниепогимнастическойскемейке; 5) ходьбапонаклоннойдоскесмешочкомнаголове,приставляпяткукноску. <p>Заключительная:игра«Донеси не урони»;релаксация.</p>
70.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках,навнешней,навнутреннейсторонестопы,«лошадки»,«уточк и»Ходьбапружинящим(гусиным)шагом.Прыжки«Лягушка».</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ:смячом 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплексупражненийизположениясядя; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте. 3) массажстопмассажерами; 4) ходьбапомассажнымдорожкамсмешочкомнаголове. <p>Заключительная:игра«Лежачийфутбол»;релаксация.</p>
71.	<p>Вводная:Проверкаосанкиустены,ходьбасохранениemosанки.Ходьба,рукинапояс:наносках,напятках;навнешнейсторонестопы;навнутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; помассажнымдорожкам.Бегвсреднемтемпе.</p> <p>Основная:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекскорректирующихупражнений; 2) комплексупражненийизположениялежанаспинеинаживоте; 3) массажстопмячами –массажерами; 4) ползаниепогимнастическойскемейкенаживоте. <p>Заключительная:игра«Гуси-лебеди», релаксация.</p>
72.	Комплексное итоговое занятие.
Итого:72 занятия	

Содержание освоения программы 1 года

«Введение»

Теория: Знакомство со строением человека. Важность опорно-двигательного аппарата. Техника безопасности при выполнении упражнений. Термин: осанка, стопа, свод стопы. Знания о правильной осанке, о правильном стоянии, ходьбе.

Практика: Игровое упражнение «Озорные обезьянки». Выполнение упражнений.

Контрольные задания: беседа, задания на выявление уровня развития навыков правильного стояния и ходьбы.

«Упражнения для профилактики плоскостопия»

Теория: Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы, для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практика: Ходьба на носках, пятках, парами, мелкими и широкими шагами, приставными шагами вперёд, назад, в стороны, в разных направлениях, с постановкой по сигналу, по наклонной ребристой доске.

Бег по кругу, в рассыпную, парами, на носках, широкими шагами, с высоким подниманием колен «лошадки» с ускорением и замедлением темпа, словесный и удерживанием, с преодолением невысоких препятствий. Бег по выбору детей. Бег по кругу.

Прыжки с продвижением вперёд.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на укрепление мышц ног.

«Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

Теория:

Воспитание правильной осанки; снятие закомплексованности через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствование двигательных способностей

Практика: Упражнения в положении в ходьбе, беге, стоя и сидя, в положении на четвереньках, лежа, с предметами и без, с использованием скамеек, фитболов. Ходьба с предметом на голове. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные

на совершенствование двигательных способностей.

«Упражнения и игры, способствующие формированию стопы»

Теория: Знакомство детей с играми и упражнениями, направленными на формирование стопы.

Практика: Катание массажных мячей и гимнастической палки обеими ногами. Сгибание и разгибание пальцев ног, раздвигание и сдвигание их. Ходьба по гладкой и ребристой доске, положенной на пол. Упражнения с карандашами (прокат, захват пальцами ноги и приподнимание). Упражнение «Пять на пять». Упражнения с мячами (захват, удержание, выбрасывание).

Упражнения с платочками (захват, сминание). Ходьба босиком по канату, шнуру. Упражнения с мелкими предметами (захват, подтягивание к себе, выпрямление, перекалывание вправо, влево). Ходьба по мешочкам с песком, по дорожке с разным наполнением секторов. Перекалывание друг друга палочками, мячами, отталкивание стопами. Ходьба по плоскому и выпуклому обручу босиком. Собирающие мелкие предметы (крышки, желуди, каштаны, шарики, камушки и т.д.). Упражнения с мелкими предметами по выбору, сминание бумаги. Собирающие мелкие предметы в корзину. Упражнения с крупными предметами (кегли, мячи и т.д.). Захват предметов (по выбору) внутренними сводами стоп, перекалывание. Упражнение «Смять платочек». Упражнение с канатом. Самомассаж стоп колючим мячиком.

Ходьба по коврикам, нестандартным дорожкам. Катание гимнастической палки, мячей (гладких и массажных; резиновых, пластмассовых). Спрыгивание с соскамы, кубанамягкое покрытие различной фактуры.

Ходьба по последовым дорожкам различной фактуры.

Упражнения по выбору детей.

Контрольные задания: Контрольные упражнения, направленные на формирование стопы.

«Комплексное итоговое занятие»

Теория: Выявление уровня развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения по данной программе за 1 год обучения.

Практика: Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Контрольные задания: Минисоревнование.

Содержание освоения программы 2 года

«Введение»

Теория: Закрепление материала, освоенного на 1 году обучения: строение человека, важность опорно-двигательного аппарата, техника безопасности при выполнении упражнений. Закрепление знаний о правильной осанке, о правильном стоянии, ходьбе.

Практика: Выполнение упражнений.

Контрольные задания: беседа, задания на выявление уровня развития навыков правильного стояния и ходьбы.

«Упражнения для профилактики плоскостопия»

Теория: Закрепление знаний детей об упражнениях, направленных на укрепление мышц ног и способствующих нормальному развитию стопы, для чего надо заботиться о здоровье своих ног. Знакомство с новыми упражнениями.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, скрестным шагом, приставными шагами вперёд, назад, приставления пятки и одной ноги к носку другой, с выпадами. Прыжки по выбору детей. Прыжки с продвижением вперёд. Бег по выбору детей. Перекаты с пятки на носки. Бег на носках, с захлёстыванием голени. Челночный бег. Галоп. Боковой галоп. Самомассаж стоп.

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на укрепление мышц ног.

«Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

Теория: Воспитание правильной осанки; снятие закомплексованности через упражнения на статическую растяжку мышц; совершенствование двигательных способностей.

Практика: «Встань прямо», «Встань прямо» (с дополнениями). Общеобразовательные упражнения (с предметами, без предметов, стоя, сидя, лежа). Фитбол-гимнастика (упражнения с большим гимнастическим мячом: сидя, стоя на коленях, лежа). Игровые упражнения: «Самолет»,

«Плавани на байдарках», «Кошечка», «Ёжик вытянулся, свернулся»,

«Малыши выросли», «Ходим в шляпах», «Жучок на спине», «Нерасплескай воду», «Не урони мешочек», «Черепихи», «Неурони»,

«Гусеница», «Морская звезда», «Птица», «Ласточка».

Контрольные задания: наблюдение, контрольные задания, направленные на снятие закомплексованности и статическую растяжку мышц.

«Упражнения и игры, способствующие формированию стопы»

Теория:

Закрепление знаний детей об упражнениях, направленных на формирование стопы. Знакомство с новыми упражнениями.

Практика: Упражнения: «Здоровые стопы» (круговые движения в голеностопном суставе, катание палки, мяча). Упражнения с мелкими предметами (карандашами), сгибание и разгибание пальцев ног. Упражнение: «Ёлочка», ходьба прямо, ходьба приставным шагом.

Упражнения с мелкими предметами (палочками, верёвкой, шариками), захват пальцами ноги при поднимании. Упражнения с предметами: ходьба по канату и верёвке босиком. Упражнения с мелкими предметами (захват, подтягивание к себе, выпрямление, перекладывание пальцами ног вправо, влево). Упражнения с предметами: ходьба по ребристой дорожке, помешочкам песком, по дорожке с разным наполнением секторов.

Упражнения с предметами: перекатывание мяча друг другу, отталкивая его стопами. Упражнения с предметами: ходьба по обручу (выпуклому и плоскому) босиком. Гимнастика для пальцев ног

«Забор», «Пять на пять». Упражнение с предметами: собирание мелких предметов (каштаны, жёлуди, шарики и др.). Упражнения с предметами: собирание стопами верёвки в кучу (верёвка растянута на 2 м). Упражнения с крупными предметами (кегли, мяч) поднимание к себе, передача сидящему рядом. Упражнения с предметами: лазанье по лестнице, передача мешочка с песком (одна стопа снизу, другая сверху). Упражнения с предметами: собирание мелких предметов, перекладывание их, катание гимнастической палочки вперёд и назад. Упражнения с предметами: захват предметов (по выбору) внутренними сводами стоп, перекладывание и передача друг другу. Упражнения с мелкими предметами: (мелком) захватить и рисовать прямые линии, кружки. Упражнения с предметами: платочками (смять платок под ногой и расправить его правой или левой). Упражнения с мелкими предметами (платочками) «сложировно пополам, вчетверо». Упражнения с предметами: катание набивного мяча. Упражнения с мелкими предметами: (носком) захват, натягивание на другую ногу. Упражнения с предметами: ходьба по коврик на нестандартном дорожке. Упражнения с предметами: катание гимнастической палки, мячей (гладких и массажных). Упражнения с предметами: «Маляр» (большим пальцем одной ноги «красит» другую ногу от большого пальца к колену). Упражнения с предметами: спрыгивание со скамьи на мягкое покрытие, разной фактуры.

Упражнения: «Королевство птиц» («Попугай»), («Фламинго»).

Контрольные задания: Контрольные упражнения, направленные на форм

ирование стопы.

«Комплексное итоговое занятие»

Теория: Выявление уровня развития двигательных навыков и физических качеств за период обучения по данной программе за 2 года обучения.

Практика: Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Контрольные задания: Мини-соревнование.

Условия реализации программы

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих ресурсов:

Материально-техническое обеспечение, состоящее из материалов и оборудования: специальные индивидуальные коврики, массажные полусферы, балансирующие подушки, дорожки (следовые, извилистые, разной ширины и длины, с разным наполнением секторов), «сухой» бассейн, ребристые дорожки, скамейки разной высоты, гимнастические маты, наклонные доски, пенёчки, кубы, «барьерчики» разной высоты, конусы, цилиндры, флажки, кирпичики, кубики, мячи (набивные разной массы, резиновые разного диаметра), шнуры, ленты, косички, различные массажёры (деревянные и пластмассовые), массажные мячи, природный материал (камушки разной фактуры, каштаны, жёлуди), платочки, гимнастические палки и палочки разного диаметра, верёвочки, канаты, мешочки с песком, салфетки, бумага, мелки, кисточки, диски, гимнастическая стенка, мячи разного диаметра, нестандартное оборудование, изготовленное своими руками и т.д.

Информационное обеспечение: ТСО (магнитофон, USB накопители).

Кадровое обеспечение:

Осуществлять образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Здоровый ребенок» имеет право педагог, имеющий в наличии курсы повышения квалификации по физической культуре, либо инструктор по физической культуре. Требования к опыту практической работы не предъявляются.

Работа с родителями

Одной из форм профилактики является выполнение упражнений самими родителями со своими детьми. Но в силу того, что не все родители имеют правильное представление о специальных упражнениях, ведется консультативная работа инструктором, даются рекомендации и подбор упражнений корригирующей гимнастики для домашних занятий в форме памяток, карточек, домашних заданий (н-

р,потемам«Параметры,определяющиеправильнуюобувьдлядошкольников»,«Статико–динамическийрежимдлядетейдома»,«Требованиякпостелидетей»,«Режимвыходного дня» и др.).Родители могут посещать и смотреть групповыезанятиясдетьми.

Списоклитературы

1. Федеральныйзакон«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»-Москва,2016г.
2. ФедеральныйГосударственныйСтандартДошкольногоОбразования–Москва,2014г.
3. ПостановлениеГлавногогосударственногосанитарноговрачаР.Ф.от26.03.2003.№24«Овведенииивдействиесанитарно–эпидемиологическихправилнормативовСанПиН2.4.1.1249-03».
4. ПисьмоМинобразованияР.Ф.от02.06.98.№89/34-16«Ореализациииправадошкольныхобразовательныхучрежденийнавыборпрограммпедagogическихтехнологий».
5. АнтиповаВ.А.,В.И.СотниковаВ.И.Методическоепособиепоорганизации и проведению оздоровительной гимнастики для профилактики нарушениясанки,сколиозаиплоскостопиявдошкольныхобразовательныхучрежденияхдлядетей3-6лет.-Пенза,2009;
6. КартушинаМ.Ю.Оздоровительныезанятиясдетьми6-7лет.-М.:ТЦСфера,2010;
7. Комплексы лечебной физкультуры длядетей 5-7 лет/авт. – сост. Е.И.Подольская.-2-изд.–Волгоград:Учитель,2012;
8. Лечебнаяфизкультураимассаж.Методикиоздоровлениядетейдошкольногоимладшегошкольноговозраста:Практическоепособие/Г.В.Каштанова,Е.Г.Мамаева,О.В.Сливина,Т.А.Чуманова;подобщ.ред.Г.В.Каштановой.-М.:АРКТИ,2006;
9. УтробинаК.К.Занимательнаяфизкультуравдетскомсадудлядетей5-7лет.Конспекты нетрадиционных занятий иразвлечений в спортивном зале:Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре. – М.:ИздательствоГНОМид,2003.

Приложение №1

**Мониторинг знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
«Здоровый человек». «Знания о человеческом организме»**

Ф.И. ребёнка	Ребенок понимает сразу «здоровый человек»	Знает способы сохранения своего здоровья	Знает элементарно строение человека :крупные части тела (голова, туловище, позвоночник, стопа ит.д.)	Знает, как укрепить скелет ,мышцы	Знает, как человек должен правильно стоять, сидеть, ходить	Знает для чего человек позвоночник

Уровни знаний детей:

Высокий–

ребенок владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, проявляет активность в общении со взрослым, с интересом отвечает на вопросы и решает проблемные ситуации. Практически на все вопросы мониторинга дает адекватные, однозначные и исчерпывающие ответы, часто проявляет здоровьесберегающую эрудированность. Некоторые ответы на вопросы позволяют ребенку продемонстрировать использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике. Ребенок мотивирован к здоровому образу жизни. Его представления носят целостный характер.

Средний–

ребенок отчасти владеет здоровьесберегающим содержанием беседы, некоторые разделы позволяют ему проявляться активнее в общении с инструктором, в решении проблемных ситуаций. Не на все вопросы мониторинга ребенок дает адекватные ответы, допускает ошибки, затрудняется отвечать. Часть ответов все же сопровождается детскими исчерпывающими комментариями, иногда проявляется здоровьесберегающая эрудированность.

Низкий – ребенок слабо владеет здоровьесберегающим содержанием, некоторые вопросы позволяют ему проявляться активнее в общении с инструктором в решении проблемных ситуаций, но чаще активность ребенка инициирует педагог, поддерживая его интерес к разговору. На большинство вопросов мониторинга ребенок дает неадекватные ответы, допускает множество ошибок, затрудняется отвечать или не отвечает совсем.

Данные опросники позволяют оценить знания детей о ценности бережного отношения к здоровью, значении физических упражнений, знаниях о строении тела человека, позвоночнике, правильной осанке.