

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» обособленное подразделение
«Детский сад "Теремок" комбинированного вида»

Согласовано:

Директор МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка»

Ю.В. Бозов

Утверждено:

Зам.директора МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка»

заведующий ОП «Детский сад «Теремок»

«Детский сад «Теремок»

комбинированного вида»

Н.Н.Канайкина

Принята

на Педагогическом совете МБДОУ

«ЦРР-д/с «Сказка»

ОП «Детский сад «Теремок»

комбинированного вида»

протокол № 5

« 25 » мая 2018г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительного направления
«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки»

Срок обучения – 2 года

Возраст детей - 5-7 лет

Приложение

Составила: инструктор по физической культуре
Тацкина Л.В.

Ковылкино- 2018г

Содержание

1. Целевой раздел. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Цель и задачи рабочей программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	5
1 1.4. Характеристики физического развития детей.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2. Содержательный раздел.....	11
2.1.Содержание программы.....	11
2.2 . Перспективное планирование в старшей группе.....	12
2.3. Перспективное планирование в подготовительной к школе группе.....	21
2.4. Учебный план работы.....	45
2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	45
2.6. Интеграция образовательных областей.....	46
3. Организационный раздел.....	47
3.1. Научно-методическое обеспечение материалами и средствами развития, обучения и воспитания.....	47
3.2 Календарный учебный график.....	48
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	48
3.4. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов.....	50

Приложение

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная программа направлена на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, на обеспечение и развитие нормального роста посредством профилактической и оздоровительной работы. В основу данной программы взята программа «Детство» авторы Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева, практическое пособие О.Н. Моргуновой «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ», и следующие нормативные документы:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательная программа дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», от 13.05.2013г.;
- Устав и нормативно-локальные акты ДОО.

1.1.Актуальность программы: охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычек здорового образа жизни.

Массовый характер нарушений осанки - одна из наиболее злободневных проблем современного общества.

Дефекты осанки отрицательно сказываются на функциях внутренних органов, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, оказывают негативное влияние на уровни физической и умственной работоспособности человека.

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически

ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Новизна программы заключается в использовании физических упражнений в практике коррекционно - оздоровительной работы, направленной на укрепление мышц стопы и спины. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Проводятся они в игровой форме для поднятия эмоционального состояния ребенка.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Задачи:

Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме

развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

- Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

- Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.
- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности,

реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных мероприятиях.

1.4 Характеристики физического развития детей

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую степень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении,

эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий

эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Ожидаемые результаты.

Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года:

Знания:

Ребенок должен знать 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 втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результат : добиться значительного снижения числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в результате комплексного использования средств физического воспитания; частичная коррекция нарушений свода стопы; повышение интереса детей к организованной деятельности, преодоление негативных реакций; активное вовлечение родителей и сотрудников МБДОУ в процесс оздоровления детей

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Способ организации детей в физкультурно – оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач, и используются три основных способа организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

Методы и формы организации занятий:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

4. Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;
10. Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов.

2.2 . Перспективное планирование в старшей группе

Сентябрь

неделя	1 -2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Путешествие по городу» «Наши ножки идут по дорожке»	«На дне рождения» «Весело играем»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к самостоятельной двигательной деятельности.	
Ходьба	На носках; на пятках; в полуприсяде; по массирующим коврикам.	На носках; на пятках; на внутренней стороне стопы; с перекатом.
Бег	По кругу; галоп боком; с подскоками.	С захлестом голени назад; со сменой темпа движения.

ЛФК	У опоры: приседания, держась за опору на уровне груди; с осенними листьями: «Листопад»; «Деревья качаются»; «Листья кружатся».	На стуле или скамейке: «Поздравляем» (руки вверх); «Поиграем» (наклоны в стороны); «Веселые игры».
Равновесие	Удерживание равновесия стоя на одной ноге.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Лазание	Восхождение и спуск со ступеньки.	Вход на гимнастическую скамейку и спуск с неё по наклонной доске.
Прыжки	По узкой дорожке на двух ногах	Из круга в круг
Игры	«Пустое место»	«Подарки»; «Делим торт» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами.
Дыхательные упражнения	«Остудить чай»	«Салют»

Октябрь

неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Гибкий носок» «Мы ловкие, умелые»	«Балерина» «Танец балерины»
Цель	Развивать гибкость мышц туловища и конечностей. Создать условия для положительного эмоционального состояния детей. Упражнять в ходьбе с заданиями для укрепления свода стопы. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память.	
Ходьба	Скрестным шагом; с выпадами; с движениями рук в различных направлениях; с носка	Гимнастический шаг; приставной шаг: лицом, руки на поясе; боком, руки за спину. На носках: руки медленно поднимать вверх на 4 шага и опускать вниз.
Бег	Галоп боком; по диагонали; «змейкой».	С перепрыгиванием через палку; в чередовании

		быстро – медленно.
ЛФК	На скамейке и около скамейки; массаж ступни	«Танец балерины» (на носках; повороты в стороны; наклоны вперед, в стороны.
Равновесие	По узкой рейке гимнастической скамейки.	«Танец на канате»: ходьба прямо; боком.
Лазание	Через мостик шагом и бегом	По гимнастической скамейке на ладонях и носках.
Прыжки	Через косички на одной ноге	Через канат справа и слева на двух ногах.
Игры	«По своим местам»	«Вернись на свое место» (повороты приставными шагами)
Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Бабочка села на цветок»

Ноябрь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«По следам» Мы ловкие, умелые»	«Вдвоем веселей» «Ты и я – мы друзья»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Укреплять мышцы стопы. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
Ходьба	Через косички; «змейкой»; по массирующим коврикам; по деревянным брускам.	Как военный; приставным шагом; с предметом на спине («Стол»); по ребристой доске.
Бег	В чередовании с ходьбой; «по – обезьяньи»	Со сменой темпа; парами; враспынную.
ЛФК	Ходьба по дорожкам с отпечатками стоп; по	В паре: «На лодке»(лицом друг к другу); «Качели»

	ребристой доске, положенной на пол	(приседания); Сидя: «Пи́ла». Лежа: «Открой и закрой ворота», «Чей толчок сильнее». На животе: «Любопытные»
Равновесие	По скамейке с ограниченной поверхностью, по середине присесть.	Ходьба по гимнастическим скамейкам парами
Лазание	На четвереньках по скамейке с мешком на спине.	«Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях)
Прыжки	«Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)	«Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты)
Игры	«Ловишки с ленточками»	«Найди свою пару»
Дыхательные упражнения	«Трубач»	«Толстый» - выдох, «тонкий» - вдох.

Декабрь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Пожарные на учении» «Мы сильные, мы ловкие»	«Волшебная скакалка» «В гости к елке»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к самостоятельной двигательной деятельности.	
Ходьба	Повороты на месте; перекатом; на носках; на пятках; в полуприседе.	По канату; на носках; Широким шагом; выпадами
Бег	С подскоками; галоп; с перепрыгиванием через предметы; на скорость.	Врассыпную; с ускорением
ЛФК	У опоры	Со скакалкой
Равновесие	По ограниченной плоскости с	Ходьба по скамейке, на

	полуприседанием и касанием носком ноги пола	середине пролезть в обруч
Лазание	По гимнастической стенке	По канату
Прыжки	На батуте	Через большую скакалку: «Часы пробили ровно час..»
Игры	«Пожарные на учении» (Преодоление полосы препятствий)	«Удочка», «Дни недели»
Дыхательные упражнения	«Задуем свечу»	«Сердитый ёжик» Релаксация «Я отдыхаю»

Январь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Забавы Зимушки-зимы» «Мы мороза не боимся»	«Мой веселый звонкий мяч» «Волшебный мяч»
Цель	Упражнять в ходьбе (разной) направленной на укрепление стопы. Развивать двигательные способности детей и их физические качества. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.	
Ходьба	Имитация ходьбы лыжника; конькобежца С «горки» и на «горку»	С мячом в руках; на носках мяч вверху; на пятках мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног с мячом
Бег	С высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с «горки» и на «горку»	Между мячами с остановкой на сигнал
ЛФК	Со «снежками» (мячами)	С мячом
Равновесие	Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке	Ходьба по мягкому модулю; перешагивание через мячи, положенные на скамейку
Лазание	По канату	По гимнастической скамейке на носках и

		ладонях
Прыжки	«Змейкой» между снежными комами	«Пингвины»
Игры	«Льдинки, ветер и мороз»	Эстафета «Конек – горбунок»
Дыхательные упражнения	«Снежинки»	«Надуем шарик» Релаксация «Воздушные шары»

Февраль

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Веселые туристы» «Дорога к доброму здоровью»	«Силачи и акробаты» «На арене цирка»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Укреплять мышцы стопы, гибкость, подвижность в суставах. Формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений. Развивать физические качества. Формировать и закреплять навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.	
Ходьба	С перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке; по ребристой доске, положенной на пол	Парами; по узкой дорожке парами; спиной вперед
Бег	Со сменой направления; спиной вперед	С перешагиванием через предметы, галоп боком
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу	В паре
Равновесие	Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями	Из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук; ходьба по наклонной доске
Лазание	По наклонной доске, скамейке	Ползание по гимнастической скамейке на

		спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
Прыжки	В высоту с места «Достань шишку»	Из приседа: «Ракета»; на одной ноге между предметами
игры	«Метель и солнце»	«Бой петухов» (парами)
Дыхательные упражнения	«Греем руки»	«Петух»

Март

Неделя	1 - 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Маме помогаем» Психогимнастика «Поливаем цветы» «Мы стройные, красивые, здоровые»	«Страус» «Птицы прилетели»
Цель	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слухового и двигательного внимания. Продолжать воспитывать у детей потребность в красивом грациозном и ритмичном выполнении упражнений.	
Ходьба	С «кочки на кочку»; по следам и по канату; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колена, по ребристой доске	На носках; как страус; с остановкой на одной ноге; в полуприседе
Бег	С остановкой на сигнал; с захлестом голени назад	Прыжками; в разных направлениях; широким шагом; со сменой ведущего
ЛФК	«Вяжем ногами», массаж стоп, игра в шарики и кольца; «Юные художники»	Стоя у опоры
Равновесие	Пронеси мяч на теннисной	«Ласточка»

	ракетке, огибая кегли	
Лазание	По гимнастической стенке	Подлезание под дугу
Прыжки	Спрыгивание со скамейки	В длину с места через ручеек
Игры	«Перенеси мамины покупки»	«Передача мяча в тоннель»
Дыхательные упражнения	«Нюхаем цветы»	«Надуем шарик»

Апрель

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Турпоход» «На лужайку мы ходили»	«На арене цирка» «Выступления спортсменов»
Цель	Совершенствовать основные виды движений дошкольников, двигательные умения и навыки, темп и ритм выполнения, ориентацию в пространстве, координацию выполнений движений, удержание равновесия. Воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.	
Ходьба	По массажным дорожкам	«На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по канату, по кругу и в два круга
Бег	В разных направлениях со сменой ведущего	По кругу, на сигнал «поворот» бег в другую сторону; мелким и широким шагом; высоко поднимая колени
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу	«Танцовщица на канате»; «Балерина», «Ласточка»; перекат на спину и встать без помощи рук
Равновесие	Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове	Удерживать на голове надувной мяч

Лазание	По-пластунски; на четвереньках под дугами	По веревочной лестнице
Прыжки	Из обруча в обруч на двух ногах, меняя расстояние между ними	Через предметы различной ширины и высоты на двух ногах
Игры	«Переправляемся через болото»	«Займи свое место»
Дыхательные упражнения	«Аист»; Релаксация «Сон на берегу реки»	«Задуй свечу»

Май

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Веселый зоопарк» «В гости к Буратино»	Диагностика
Цель	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Активизировать творчество детей. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих детей	
Ходьба	«Жираф», «Слон», «Паук», «Лиса»	
Бег	«Мышки», «Лошадки», «Змейка»	
ЛФК	В гости к Буратино: Лиса Алиса, Кот Базилио, Черепаха Тортилла, Артемон, Лягушки	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове	
Лазание	Обезьянка лазает по деревьям (по гимнастической стенке)	
Прыжки	Пингвины с мячом	

Игра	Эстафета «Терем-теремок»	
Дыхательные упражнения	Релаксация «Лентяи»	

2.3. Перспективное планирование в подготовительной к школе группе

Сентябрь

неделя	1 -2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Путешествие по городу» «Наши ножки идут по дорожке»	«На дне рождения» «Весело играем»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	На носках; на пятках; в полуприсяде; по массирующим коврикам.	На носках; на пятках; на внешней стороне стопы; «гусиным шагом»; с перекатом.
Бег	По кругу; галоп боком; с подскоками.	С захлестом голени назад; со сменой темпа движения.
ЛФК	У опоры: приседания, держась за опору на уровне груди; с осенними листьями: «Листопад»; «Деревья качаются»; «Листья кружатся».	На стуле или скамейке: «Поздравляем» (руки вверх); «Поиграем» (наклоны в стороны); «Веселые игры».
Равновесие	Удерживание равновесия стоя на одной ноге.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с предметом в руке
Лазание	Восхождение и спуск по наклонной доске	Вход на гимнастическую скамейку и спуск с неё по наклонной доске; ползание на ладонях и ступнях
Прыжки	По узкой дорожке на двух	Из круга в круг, из обруча в

	ногах	обруч
Игры	«Попади в обруч», «Сбей мяч»	«Попади в обруч»; «Делим торт» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами.
Дыхательные упражнения	«Остудить чай», «Сдуй соринки»	«Салют», «Задует свечу на торте»

сентябрь

неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Путешествие по городу»	«Наши ножки идут по дорожке»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	На носках; на пятках; по массирующим коврикам.	На носках; на пятках; с высоким подниманием колен; в полуприседе.
Бег	По кругу; с подскоками.	По кругу; галоп боком.
ЛФК	У опоры: приседания, держась за опору на уровне груди; с осенними листьями: «Листопад»; «Деревья качаются»; «Листья кружатся».	
Равновесие		Удерживание равновесия стоя на одной ноге..
Лазание	Восхождение и спуск по наклонной доске.	Восхождение по наклонной доске и спрыгивание с нее
Прыжки	По узкой дорожке на двух ногах	По узкой дорожке на двух ногах, перепрыгивая через предметы
Игры	«Попади в обруч»	«Сбей мяч»

Дыхательные упражнения	«Остудить чай»	«Сдуй соринки»
------------------------	----------------	----------------

сентябрь

неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«На дне рождения»	«Весело играем»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	На носках; на пятках; «гусиным шагом»; по массирующим коврикам.	На носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с перекатом.
Бег	Враспынную; с подскоками.	С захлестом голени назад; со сменой темпа движения.
ЛФК	На стуле или скамейке: «Поздравляем» (руки вверх); «Поиграем» (наклоны в стороны); «Веселые игры» (наклоны вперед, приседания) «Потанцуем»(ногу на носок, в сторону, повороты в стороны)	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руке «Несем подарок»	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
Лазание	Ползание на ладонях и ступнях	Вход на гимнастическую скамейку и спуск с неё по наклонной доске.
Прыжки	Из круга в круг	Из обруча в обруч
Игры	«Делим торт» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами	«Попади в обруч»;
Дыхательные упражнения	«Задуем свечу на торте»	«Салют»

Октябрь

неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Гибкий носок» «Мы ловкие, умелые»	«Балерина» «Танец балерины»
Цель	Развивать гибкость мышц туловища и конечностей. Создать условия для положительного эмоционального состояния детей. Упражнять в ходьбе с заданиями для укрепления свода стопы. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память.	
Ходьба	Скрестным шагом; с выпадами; с движениями рук в различных направлениях; с носка; перекатом;	Гимнастический шаг; приставной шаг: лицом, руки на поясе; боком, руки за спину. На носках: руки медленно поднимать вверх на 4 шага и опускать вниз. Со сменой направления; с остановкой на сигнал
Бег	Галоп боком; по диагонали; «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа	С перепрыгиванием через палку; в чередовании быстро – медленно.
ЛФК	На скамейке и около скамейки; массаж ступни	«Танец балерины» (на носках; повороты в стороны; наклоны вперед, в стороны.
Равновесие	По узкой рейке гимнастической скамейки.	«Танец на канате»: ходьба прямо; боком.
Лазание	Подлезание под дугу; по гимнастической стенке	По гимнастической скамейке на ладонях и носках.
Прыжки	Через косички на одной ноге; на двух ногах	Через канат справа и слева на двух ногах; «Змейкой» между предметами
Игры	«По своим местам»	«Вернись на свое место» (повороты приставными шагами); «Чей кружок быстрее соберется»
Дыхательные	«Вырасти большой»; «Едем на	«Бабочка села на цветок»

упражнения	поезде»	«Разминка балерины»
------------	---------	---------------------

октябрь

неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Гибкий носок»	«Мы ловкие, умелые»
Цель	Развивать гибкость мышц туловища и конечностей. Создать условия для положительного эмоционального состояния детей. Упражнять в ходьбе с заданиями для укрепления свода стопы. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память.	
Ходьба	На носках, на пятках; с движениями рук в различных направлениях; с носка, перекатом	Скрестным шагом; с выпадами; с движениями рук в различных направлениях; с носка.
Бег	Галоп боком; по диагонали; «змейкой».	С ускорением и замедлением темпа; по диагонали;
ЛФК	На скамейке и около скамейки; массаж ступни. Комплекс №7	
Равновесие	По узкой рейке гимнастической скамейки.	
Лазание	Подлезание под дугу в группировке	По гимнастической стенке
Прыжки	Через косички на одной ноге	Через препятствие «гусеницы» на двух ногах
Игры	«По своим местам»	«Найди свое место»
Дыхательные упражнения	«Вырасти большой»	«Едем на поезде»

октябрь

неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Балерина»	«Танец балерины»
Цель	Развивать гибкость мышц туловища и конечностей. Создать условия для положительного эмоционального состояния детей. Упражнять в ходьбе с заданиями для укрепления свода стопы. Развивать у детей воображение, раскованность в движениях, внимание, память.	
Ходьба	Гимнастический шаг; приставной шаг: лицом, руки на поясе; боком, руки за спину.	С движениями рук в различных направлениях; На носках: руки медленно поднимать вверх на 4 шага и опускать вниз.
Бег	Со сменой направления, с остановкой на сигнал, поднять руки над головой, по кругу.	С перепрыгиванием через палку; в чередовании быстро – медленно.
ЛФК	«Танец балерины: на носках; повороты в стороны; наклоны вперед, в стороны, приседания, кружение	
Равновесие	«Ласточка».	«Танец на канате»: ходьба прямо; боком.
Лазание	Влезание на гимнастическую скамейку и спуск с нее	По гимнастической скамейке на ладонях и носках.
Прыжки	«Змейкой» между предметами	Через канат справа и слева на двух ногах.
Игры	«Чей кружок быстрее соберется»	«Вернись на свое место» (повороты приставными шагами)
Дыхательные упражнения	«Разминка балерины»	«Бабочка села на цветок»

Ноябрь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
--------	--------------	--------------

Мотивация	«По следам» Мы ловкие, умелые»	«Вдвоем веселей» «Ты и я – мы друзья»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Укреплять мышцы стопы. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
Ходьба	Через косички; «змейкой»; по массирующим коврикам; по деревянным брускам.	Как военный; приставным шагом; с предметом на спине («Стол»); по ребристой доске.
Бег	В чередовании с ходьбой; «по – обезьянью»	Со сменой темпа; парами; в рассыпную.
ЛФК	Ходьба по дорожкам с отпечатками стоп; по ребристой доске, положенной на пол	В паре: «На лодке»(лицом друг к другу); «Качели» (приседания); Сидя: «Пила». Лежа: «Открой и закрой ворота», «Чей толчок сильней». На животе: «Любопытные»
Равновесие	По скамейке с ограниченной поверхностью, по середине присесть.	Ходьба по гимнастическим скамейкам парами с присеванием в середине
Лазание	На четвереньках по скамейке с мешком на спине.	«Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях)
Прыжки	«Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)	«Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты)
Игры	«Ловишки с ленточками»	«Найди свою пару»
Дыхательные упражнения	«Трубач»	«Толстый» - выдох, «тонкий» - вдох.

ноябрь

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«По следам»	«Друг за другом»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Укреплять мышцы стопы. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
Ходьба	Через косички; «змейкой»; по массирующим коврикам; по деревянным брускам.	По деревянным кружкам, через «гусеницы»; по массирующим коврикам
Бег	В чередовании с ходьбой; «по – обезьяньи»	В чередовании с ходьбой; по кругу; с высоким подниманием бедра.
ЛФК	Ходьба по дорожкам с отпечатками стоп; по ребристой доске, положенной на пол	
Равновесие	По скамейке с ограниченной поверхностью, по середине присесть.	Перешагивание через гимнастические палки, положенные на гимнастические скамейки
Лазание	На четвереньках по скамейке с мешком на спине.	Ползание на животе по гимнастической скамейке
Прыжки	«Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)	«Пингвины»
Игры	«Ловишки»	«Хитрая лиса»
Дыхательные упражнения	«Трубач»	Массаж ног «Остудим ладошки»

ноябрь

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Вдвоем веселей»	«Ты и я – мы друзья»

Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Развивать двигательные способности детей и физические качества. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Укреплять мышцы стопы. Воспитывать чувство уверенности в себе.	
Ходьба	На носках; на пятках, на внешней стороне стопы, с мешочком на голове	Как военный; приставным шагом; с предметом на спине («Стол»); по ребристой доске.
Бег	Парами, в разных направлениях; с подскоками	Со сменой темпа; парами; врассыпную.
ЛФК	В паре: «На лодке»(лицом друг к другу); «Качели» (приседания); Сидя: «Пила». Лежа: «Открой и закрой ворота», «Чей толчок сильнее». На животе: «Любопытные»	
Равновесие	Ходьба по гимнастическим скамейкам парами	Ходьба по гимнастическим скамейкам парами с приседанием в середине
Лазание	По веревочной лестнице	«Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях)
Прыжки	-----	«Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты)
Игры	«Самая ловкая пара» (перебрасывание мячей)	«Найди свою пару»
Дыхательные упражнения	Релаксация «Я отдыхаю»	«Толстый» - выдох, «тонкий» - вдох.

Декабрь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Пожарные на учении» «Мы сильные, мы ловкие»	«Волшебная скакалка» «В гости к елке»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей	

	воображение, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	Повороты на месте; перекатом; на носках; на пятках; в полуприседе.	По канату; на носках; Широким шагом; выпадами
Бег	С подскоками; галоп; с перепрыгиванием через предметы; на скорость.	Врассыпную; с ускорением
ЛФК	У опоры	Со скакалкой
Равновесие	По ограниченной плоскости с полуприседанием и касанием носком ноги пола	Ходьба по скамейке, на середине пролезть в обруч
Лазание	По гимнастической стенке	По канату
Прыжки	На батуте	Через большую скакалку: «Часы пробили ровно час..»
Игры	«Пожарные на учении» (Преодоление полосы препятствий)	«Удочка», «Дни недели»
Дыхательные упражнения	«Задует свечу» «Надуем большой шар»	«Сердитый ёжик» «Снежинки» Релаксация «Я отдыхаю»

декабрь

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Пожарные на учении»	«Мы сильные, мы ловкие»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	Повороты на месте; перекатом; на	На пятках; на носках,

	носок; на пятках; в полуприседе.	спиной вперед, с высоким подниманием колен
Бег	С подскоками; галоп; с перепрыгиванием через предметы; на скорость.	С подпрыгиванием до предмета, боковой галоп, по кругу
ЛФК	У стула комплекс № 17	
Равновесие	По ограниченной плоскости с полуприседанием и касанием носком ноги пола	По гимнастической скамейке на носках
Лазание	По гимнастической стенке	На четвереньках с опорой на ладони и ступни
Прыжки	На батуте	На батуте
Игры	«Пожарные на учении» (Преодоление полосы препятствий)	Эстафета «Ловкие детишки» (с мячом)
Дыхательные упражнения	«Задуем свечу»	«Надуем большой шар»

декабрь

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Волшебная скакалка»	«В гости к елке»
Цель	Укреплять мышцы стопы. Формировать умения и навыки правильно выполнять движения. Развивать у детей воображение, внимание, память. Воспитывать культуру движений, поддерживать интерес к двигательной деятельности.	
Ходьба	По канату; на носках; Широким шагом; выпадами	По кругу, на носках; в разном направлении
Бег	Врассыпную; с ускорением	По кругу, в чередовании с ходьбой
ЛФК	Со скакалкой №9	
Равновесие	Ходьба по скамейке с поворотом	Ходьба по скамейке, на

	кругом посередине	середине пролезть в обруч
Лазание	По веревочной лестнице	По канату
Прыжки	Через большую скакалку: «Часы пробили ровно час..»	-----
Игры	«Удочка»,	«Дни недели»
Дыхательные упражнения	«Сердитый ёжик»	«Снежинки» Релаксация «Я отдыхаю»

Январь

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Забавы Зимушки-зимы» «Мы мороза не боимся»	«Мой веселый звонкий мяч» «Волшебный мяч»
Цель	Упражнять в ходьбе (разной) направленной на укрепление стопы. Развивать двигательные способности детей и их физические качества. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
Ходьба	Имитация ходьбы лыжника; конькобежца С «горки» и на «горку»; на ноках, на пятках, на внешней стороне стопы; по « льдинкам»	С мячом в руках; на носках мяч вверху; на пятках мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью; с зажатым в коленях и ступнях ног с мячом
Бег	С высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с «горки» и на «горку»; со сменой направления	Между мячами с остановкой на сигнал; со сменой ведущего
ЛФК	С мячом №1	
Равновесие	Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке, держать равновесие стоя на одной ноге	Ходьба по мягкому модулю; перешагивание через мячи, положенные на скамейку
Лазание	На четвереньках, толкая мяч	По гимнастической

	головой, подлезание под дугу	скамейке на носках и ладонях; перелезание через мягкий модуль
Прыжки	«Змейкой» между снежными комами, на одной ноге	«Пингвины»
Игры	«Льдинки, ветер и мороз»	Эстафета «Конек – горбунок»; Передача мяча в тоннель»
Дыхательные упражнения	«Снежинки»; «Греем руки»	«Надуем шарик» Релаксация «Воздушные шары»

Январь

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Забавы Зимушки-зимы»	«Мы мороза не боимся»
Цель	Упражнять в ходьбе (разной) направленной на укрепление стопы. Развивать двигательные способности детей и их физические качества. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
Ходьба	Имитация ходьбы лыжника; конькобежца С «горки» и на «горку»	На носках, на пятках, на внешней стороны стопы, по «льдинкам»
Бег	С высоким подниманием бедра; с захлестом голени назад; с «горки» и на «горку»	С «горки» и на «горку»; со сменой направления
ЛФК	С мячом №1	
Равновесие	Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке	Держать равновесие стоя на одной ноге на гимнастической скамейке
Лазание	На четвереньках, толкая мяч головой	Подлезание под дугу
Прыжки	«Змейкой» между снежными комами	Прыжки на одной ноге, другой подталкивая мяч

Игры	«Льдинки, ветер и мороз»	«Метель»
Дыхательные упражнения	«Снежинки»	«Греем руки»

Январь

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Мой веселый звонкий мяч»	«Волшебный мяч»
Цель	Упражнять в ходьбе (разной) направленной на укрепление стопы. Развивать двигательные способности детей и их физические качества. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
Ходьба	С мячом в руках; на носках мяч вверху; на пятках мяч вперед; на внешнем своде стопы, мяч перед грудью	С мячом в руках; на носках мяч вверху; на пятках мяч вперед; с зажатым в коленях и ступнях ног с мячом
Бег	Со сменой ведущего; широким шагом;	Между мячами с остановкой на сигнал
ЛФК	С мячом №1	
Равновесие	Ходьба по мягкому модулю;	Перешагивание через мячи, положенные на скамейку
Лазание	Перелезание через мягкий модуль	По гимнастической скамейке на носках и ладонях
Прыжки	С зажатым в коленях мячом	«Пингвины»
Игры	Эстафета «Передача мяча в тоннель»	Эстафета «Конек – горбунок»
Дыхательные упражнения	«Надуем шарик»	Релаксация «Воздушные шары»

Февраль

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
--------	--------------	--------------

Мотивация	«Веселые туристы» «Дорога к доброму здоровью»	«Силачи и акробаты» «На арене цирка»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Укреплять мышцы стопы, гибкость, подвижность в суставах. Формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений. Развивать физические качества. Формировать и закреплять навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.	
Ходьба	С перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке; по ребристой доске, положенной на пол; по массажным дорожкам	Парами; по узкой дорожке парами; спиной вперед
Бег	Со сменой направления; спиной вперед; по кругу	С перешагиванием через предметы, галоп боком
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу	В паре
Равновесие	Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями; по прямой с предметом в руке	Из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук; ходьба по наклонной доске
Лазание	По наклонной доске, скамейке; по-пластунски;	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
Прыжки	В высоту с места «Достань шишку; из обруча в обруч»	Из приседа: «Ракета»; на одной ноге между предметами
Игры	«Метель и солнце»; «Два Мороза»	«Бой петухов» (парами)
Дыхательные упражнения	«Греем руки»; «Вдыхаем морозный воздух»	«Петух»

февраль

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Веселые туристы»	«Дорога к доброму здоровью»
Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Укреплять мышцы стопы, гибкость, подвижность в суставах. Формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений. Развивать физические качества. Формировать и закреплять навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.	
Ходьба	С перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке; по ребристой доске, положенной на пол	На носках, на пятках, по массажным дорожкам
Бег	Со сменой направления; спиной вперед	По кругу, на сигнал «поворот» - бег в другую сторону
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу Комплекс №5	
Равновесие	Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями	Пронести воздушный шар на ладони «змейкой»
Лазание	По наклонной доске, скамейке	По-пластунски
Прыжки	В высоту с места «Достань шишку»	Из обруча в обруч, меняя расстояние между ними
игры	«Два мороза»	«Метель и солнце»
Дыхательные упражнения	«Греем руки»	«Вдыхаем морозный воздух»

февраль

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Силачи и акробаты»	«На арене цирка»

Цель	Сохранять и укреплять здоровье детей. Укреплять мышцы стопы, гибкость, подвижность в суставах. Формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений. Развивать физические качества. Формировать и закреплять навыки безопасного поведения в подвижных играх. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.	
Ходьба	Парами; по узкой дорожке парами; спиной вперед	На внешней стороне стопы; по кругу; по канату
Бег	Высоко поднимая колени; мелким и широким шагом	С преодолением препятствий, галоп боком
ЛФК	В паре; комплекс №14	
Равновесие	Ходьба по наклонной доске	Из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук;
Лазание	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Ползание по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях
Прыжки	Из приседа: «Ракета	На одной ноге между предметами
Игры	«Перетягивание каната»	«Бой петухов» (парами)
Дыхательные упражнения	«Акробаты» (ух)	«Петух»

Март

Неделя	1 - 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Маме помогаем» Психогимнастика «Поливаем цветы» «Мы стройные, красивые, здоровые»	«Страус» «Птицы прилетели»

Цель	Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Продолжать воспитывать у детей потребность в красивом грациозном и ритмичном выполнении упражнений.	
Ходьба	С «кочки на кочку»; по следам и по канату; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колена, по ребристой доске; по массажным дорожкам	На носках; как страус; с остановкой на одной ноге; в полуприседе
Бег	С остановкой на сигнал; с захлестом голени назад; по диагонали; по кругу	По кругу; в разных направлениях; широким шагом; со сменой ведущего
ЛФК	«Вяжем ногами», массаж стоп, игра в шарики и кольца; «Юные художники»	
Равновесие	Пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Ласточка»
Лазание	По гимнастической стенке; с перелезанием через верх	Подлезание под дугу
Прыжки	Спрыгивание со скамейки; вспрыгивание на препятствие	В длину с места через ручеек
Игры	«Перенеси мамины покупки»; «Придумай фигуру»	«Птички в гнездышках»; «Бездомный страус»
Дыхательные упражнения	«Нюхаем цветы»; «Спящая красавица просыпается»	«Надуем шарик»; «Страус прячет голову»

Март

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Маме помогаем» Психогимнастика «Поливаем цветы»	«Мы стройные, красивые, здоровые»

Цель	Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Продолжать воспитывать у детей потребность в красивом грациозном и ритмичном выполнении упражнений.	
Ходьба	С «кочки на кочку»; по следам и по канату; на внешней стороне стопы; с высоким подниманием колена, по ребристой доске	На носках, на пятках; на внешней стороне стопы» по массажным дорожкам
Бег	С остановкой на сигнал; с захлестом голени назад	По диагонали; по кругу
ЛФК	«Вяжем ногами», массаж стоп, игра в шарики и кольца; «Юные художники»	
Равновесие	Пронеси мяч на теннисной ракетке, огибая кегли	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
Лазание	По гимнастической стенке	С перелезанием через верх и спуск с другой стороны
Прыжки	Спрыгивание со скамейки	Вспрыгивание на препятствие
Игры	«Перенеси мамины покупки»	«Придумай фигуру»
Дыхательные упражнения	«Нюхаем цветы»	«Спящая красавица просыпается»

март

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Страус»	«Птицы прилетели»
Цель	Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Продолжать	

	воспитывать у детей потребность в красивом грациозном и ритмичном выполнении упражнений.	
Ходьба	На носках; как страус; с остановкой на одной ноге; в полуприседе	На носках; с высоким подниманием колен; с разным положением рук
Бег	По кругу; в разных направлениях; широким шагом; со сменой ведущего	В разных направлениях; враспынную; в колонне по одному
ЛФК	Комплекс №2	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени	«Ласточка»
Лазание	Подлезание под дугу	Лазанье по гимнастической стенке
Прыжки	В длину с места через ручеек	С продвижением вперед
Игры	«Бездомный страус»	«Птички в гнездышках»
Дыхательные упражнения	«Страус прячет голову»	«Надуем шарик»

Апрель

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Путешественники» «На лужайку мы ходили»	«На арене цирка» «Выступления спортсменов»
Цель	Совершенствовать основные виды движений дошкольников, двигательные умения и навыки, темп и ритм выполнения, ориентацию в пространстве, координацию выполнения движений, удержания равновесия. Воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.	
Ходьба	По массажным дорожкам	«На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по канату, по кругу и в два круга
Бег	В разных направлениях со сменой	По кругу, на сигнал

	ведущего	«поворот» бег в другую сторону; мелким и широким шагом; высоко поднимая колени; «змейкой»
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу	«Танцовщица на канате»; «Балерина», «Ласточка»; перекат на спину и встать без помощи рук
Равновесие	Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове	Удерживать на голове надувной мяч; теннисный шарик на ракетке
Лазание	По-пластунски; на четвереньках под дугами	По веревочной лестнице, по канату
Прыжки	Из обруча в обруч на двух ногах, меняя расстояние между ними	Через предметы различной ширины и высоты на двух ногах; с разбега
Игры	«Переправляемся через болото»; «Карусель»	«Займи свое место»; «Кто сделает меньше шагов»
Дыхательные упражнения	«Аист»; Релаксация «Сон на берегу реки»	«Задуй свечу»; «Надуть шарик»

Апрель

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Путешественники»	«На лужайку мы ходили»
Цель	Совершенствовать основные виды движений дошкольников, двигательные умения и навыки, темп и ритм выполнения, ориентацию в пространстве, координацию выполнений движений, удержание равновесия. Воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.	
Ходьба	По массажным дорожкам	По ребристым дорожкам,

		приставными шагами
Бег	В разных направлениях со сменой ведущего	В колонне по одному, с преодолением препятствий
ЛФК	С гимнастической палкой стоя и сидя на полу Комплекс №5	
Равновесие	Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки
Лазание	По-пластунски	На четвереньках под дугами
Прыжки	Из обруча в обруч на двух ногах, меняя расстояние между ними	По узкой дорожке на двух ногах
Игры	«Переправляемся через болото»	«Карусель»
Дыхательные упражнения	«Аист»; Релаксация «Сон на берегу реки»	«Нюхаем цветы»

апрель

Неделя	3 неделя	4 неделя
Мотивация	«Выступления спортсменов»	«На арене цирка»
Цель	Совершенствовать основные виды движений дошкольников, двигательные умения и навыки, темп и ритм выполнения, ориентацию в пространстве, координацию выполнения движений, удержание равновесия. Воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.	
Ходьба	На пятках, на внешней стороне стопы, перекатом, скрестным шагом	«На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по канату, по кругу и в два круга
Бег	«Змейкой»; с захлестом голени назад, по ограниченной плоскости	По кругу, на сигнал «поворот» бег в другую сторону; мелким и широким шагом; высоко поднимая колени
ЛФК	С обручами Комплекс №11	«Танцовщица на

		канате»;»Балерина», «Ласточка»; пережат на спину и встать без помощи рук
Равновесие	Удерживать теннисный шарик на ракетке	Удерживать на голове надувной мяч
Лазание	По канату	По веревочной лестнице
Прыжки	С разбега в высоту	Через предметы различной ширины и высоты на двух ногах
Игры	«Кто сделает меньше шагов»	«Займи свое место»
Дыхательные упражнения	«Надуть шарик»	«Задуй свечу»

Май

Неделя	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Мотивация	«Веселый зоопарк» «В гости к Буратино»	Диагностика
Цель	Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Активизировать творчество детей. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих детей	
Ходьба	«Жираф», «Слон», «Паук», «Лиса»	
Бег	«Мышки», «Лошадки», Артемон, Лягушки	
ЛФК	С мячом	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове	
Лазание	Обезьянка лазает по деревьям (по гимнастической стенке)	

Прыжки	Пингвины с мячом; через скакалку	
Игра	Эстафета «Терем-теремок»; «Совушка»	
Дыхательные упражнения	Релаксация «Лентяи»; «Бабочки летают»	

Май

Неделя	1 неделя	2 неделя
Мотивация	«Веселый зоопарк»	«В гости к Буратино»
Цель	Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями. Развивать равновесие, координацию движений, слуховое и двигательное внимание. Активизировать творчество детей. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих детей	
Ходьба	«Жираф», «Слон», «Паук», «Лиса»	Лиса Алиса, Кот Базилио, Черепаха Тортилла, Лягушки
Бег	«Мышки», «Лошадки»	Артемон, Лягушки
ЛФК	С мячом комплекс № 1	
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове	Ходьба по бревну
Лазание	Обезьянка лазает по деревьям (по гимнастической стенке)	
Прыжки	Пингвины с мячом	Через скакалку
Игра	Эстафета «Терем-теремок»	«Совушка»
Дыхательные упражнения	Релаксация «Лентяи»	«Бабочки летают»

2.4. Учебный план работы

Возраст	Вариативная часть	Длительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Старшая группа	Дополнительная образовательная программа	25 мин	1	4	32
Подготовительная к школе группа		30 мин	1	4	32

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Цель - создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, повышение компетентности родителей в области профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Принципы взаимодействия с родителями:

- Доброжелательный стиль общения педагога с родителями.
- Индивидуальный подход.
- Сотрудничество, а не наставничество.
- Динамичность.

Работники ДОУ должны регулярно проводить собрания родителей, где подробно рассказывать что такое нарушение осанки ребенка дошкольного возраста, о вреде плоскостопия, способах его профилактики.

Но не стоит родителям детей перекладывать всю ответственность при профилактике плоскостопия, искривления осанки на специалистов ДОУ, стоит и самим быть активным, проявлять интерес к здоровью своего малыша. Ведь лучше следить за здоровьем, видоизменениями осанки своих детей с малых лет, заниматься профилактикой, чем позже тратить свое время, проводя лечение болезней ножек разной степени сложности.

Формы работы с родителями

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса, педагогическое просвещение, совместная деятельность;
- Индивидуальные и групповые консультации, беседы по вопросам профилактики плоскостопия и нарушений осанки детей в семье
- Оформление информационных стендов;
- Привлечение родителей для участия в занятиях.

2.6. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Научно-методическое обеспечение материалами и средствами развития, обучения и воспитания.

Автор-составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
1	2	3	4
Тематический модуль «Здоровье»			
М.Л. Лазарев	Моя книга здоровья	«Мнемозина»	2010
М.А. Павлова	Здоровьесберегающая система ДОУ	«Учитель»	2010
Т.А. Шорыгина	Беседа о здоровье	«Сфера»	2012
М.Ю. Карпушина	Здоровье для детей	«Сфера»	2010
Тематический модуль «Физическая культура»			
Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (4-7 лет)	«Сфера»	2014
Л.Д. Глазырина	Физическая культура-дошкольникам	«Владос»	2011
Н.А. Мелехина	Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ	«Детство –Пресс»	2012
О. Н. Моргунова	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ	«Сфера»	2014
О.В.Козырева	Лечебная физкультура для дошкольников	«Учитель»	2013
И.М. Воротилкина	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	«Сфера»	2012
И.В. Юганова	Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ	«Перспектива»	2011
А.А. Горелова	Игровые технологии в системе физического воспитания	«Учитель»	2013

	дошкольников		
Н.Н. Соломенникова	Организация спортивного досуга дошкольников	«Учитель»	2013
Г.Ю. Байкова	Физическое развитие –ФГОС ДО	«Учитель»	2015
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе	«Учитель»	2011
Ж. Е. Фирилева	«СА-ФИ-ДАНСЕ»	«Детство –Пресс»	2016

3.2 Календарный учебный график.

Программа рассчитана на два года обучения для детей 5-7 лет старшей и подготовительной группы , реализуется в форме дополнительной работы
Календарный учебный график составлен в соответствии с нормативными документами:

- 1.Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- 3.СанПин № 2.4.1.3049-13 к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г № 26.

Продолжительность учебного года	02.09.2018 г.-31.05.2019 г.		
Продолжительность образовательного процесса	36 недель		
Режим работы	1 раз в неделю во второй половине дня в четверг в 15.30.		
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни установленные законодательством Российской Федерации		
Каникулы	29.12.2018г- 10.01.2019г		
Педагогическая диагностика	20.25.2019г – 29.05.2019г		
Количество занятий	в неделю	в месяц	в год
	1	4	32

Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование и инвентарь

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для реализации данной программы в ДОО созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием. Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием.

Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Инвентарь и оборудование используемое на занятиях:

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
5. Гимнастические палки;
6. Плоские кольца;
7. Обручи;
8. Утяжеленные мячи;
9. Скакалки;
10. Мешочки с песком;
11. Гантели;
12. Фитболы;
13. Кегли;
14. Большие и малые кубы;
15. Дуги;

- 16.Бревно;
- 17.Мячики-ежики;
- 18.Массажные дорожки и коврики;
- 19.Гимнастические маты;
- 20.Зеркало;
- 21.Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Технические средства обучения

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозапись	Имеются и обновляются
Проектор	
Экран	1 шт.(в физкультурном зале)

3.4. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов осуществляется два раза в год – в сентябре и в мае.

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- медицинский контроль.

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Медицинский контроль.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся, в том числе правильность формирования осанки и свода стопы помогает определить медицинский контроль.

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы.

Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной

стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Данные контроля заносятся в общую таблицу мониторинга (см. приложение 1).