муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад «Росток» городского округа Самара
(МБОУ Росток г.о. Самара)

Россия, 443048, г.Самара, ул. Батайская, д.17
Тел.:(846) 973 82 24, факс (846) 973 95 69 e-mail: rostokglinka@mail.ru

Программа

«Развитие гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата»

Автор:
Калмыкова Галина Аркадьевна
инструктор по физической культуре

I.		ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	1.1	Пояснительная записка	4
	1.2	Цели и задачи реализации Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования	5
	1.3	Принципы и подходы к формированию программы	7
	1.4	Планируемые результаты освоения воспитанниками авторской программы	8
	1.5	Система оценки достижения планируемых результатов освоения Рабочей программы ОО "Физическое развитие" дошкольного образования	8
II.		СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	2	Блок I- работа с детьми.	9
		Третье физкультурное занятие.	
	2.1.	Перспективный план. Средняя группа	11
	2.2.	Перспективный план. Старшая группа	23
	2.3	Перспективный план. Подготовительная к школе группа	37
		Кружковая работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата. Перспективный план	
	2.4.	Блок II- мероприятия с родителями	51
	3	Блок III - взаимодействие с педагогами работы на учебный год	63
	4		67
III.		ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	5	Предметно-пространственная развивающая образовательная среда	69
	5.1.	Материально технические условия, созданные для реализации авторской программы	72
	5.2.	Методическая литература, позволяющая познакомиться с	76

		содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы	
IV.		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	6.1.	Приложение №1 Таблица нормативов диагностики физических качеств	78
	6.2.	Приложение №2 Беседы с детьми подготовительной к школе группы из цикла: «Познай свое тело»	83
	6.3.	Приложение №3 Конспект НОД с детьми четырех-пяти лет «Уроки Айболита»	85
	6.4.	Приложение №4 Конспект НОД с детьми с плоскостопием и нарушение осанки	91

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

На протяжении последних десятилетий в нашей стране просматривается тревожная картина - спад физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей. По статистическим данным исследований Российских специалистов 75% болезней взрослых уходят корнями в детство, а среди сегодняшних дошкольников 80-85% имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Высок процент детей с нарушениями телосложения и осанки.

По исследованиям З.И. Берсеневой, Р.Г. Козаковцевой и изучению данной проблемы в нашем учреждении главными причинами являются: недостаточная двигательная активность, нарушение режима питания, двигательной деятельности и отдыха, главным образом в семье, недостаточное внимание к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, нерегулярная коррекционно-профилактическая работа.

В соответствии с приказом Минобрнауки России от 28.12. 2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников» в нашем учреждении два раза в год проводится диагностика физического развития воспитанников, уровня развития физической подготовленности и физических качеств. По результатам медико-педагогических мониторингов формирования осанки и развития физических качеств дошкольников 4-5, 5-6, 6-7 лет был выявлен низкий уровень сформированности навыка правильной осанки, а затем и развития гибкости.

В связи с обозначенными проблемами, было проведено заседание МПк в составе директора учреждения И.Г. Прониной, старшей медсестры О.П. Тулейкиной, старшего воспитателя В.М. Каманцевой и инструктора по физической культуре Г.А. Калмыковой.

После анализа данных мониторинга было принято решение о необходимости изучения современных программ и технологий, направленных на решение возникших у нас проблем, такие как:

- Программа Н.Н. Ефименко; «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Дополнительная программа «Старт» Л.В.Яковлева;
- Технология «Здоровый росток» В.Г.Заикин;
- Технология «Детская мягкая школа» Э.Глушкова;
- Технология «Зверобатика» С.Реутский.

Опираясь на перечисленные программы и технологии, я разработала рабочую программу коррекционно-профилактической направленности, по формированию здорового опорно-двигательного аппарата, развитию гибкости у дошкольников, с элементами акробатики.

1.2.Цель программы:

Создание условий для развития гибкости и подвижности позвоночника, суставов и свода стопы, как основных составляющих формирования здорового опорно-двигательного аппарата и необходимой коррекции.

Задачи:

- формировать и закреплять навыки правильной осанки, постановки стоп;
- развивать гибкость и подвижность позвоночника, суставов, эластичность связочного аппарата детей.
- формировать у детей мотивации на укрепление и сохранение собственного здоровья;
- повышать функциональные возможности организма детей;
- своевременно корректировать и проводить профилактику предпатологического состояния ОДА;
- формировать знания о технике безопасности при выполнении двигательных заданий;

- формировать элементарные знания о строении и функциях человеческого тела, органов и систем, о видах гибкости и способах их тренировки.

Программа сформирована в соответствии с основными психолого-педагогическими принципами и подходами дошкольного образования, т.к.:

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогике, имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования;
- позволяет решать поставленные задачи для достижения заявленной цели на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса коррекционно-профилактической работы с воспитанниками, в реализации которых у детей формируются необходимые знания и умения по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, основными из которых являются игра, имитации, подражания;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух моделях включающих совместную деятельность взрослого и детей, самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- обеспечивает преемственность с основными программами по физической культуре начального общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, выработки единой стратегии ДОУ и семьи в формировании мотивации на ЗОЖ.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа предусматривает работу по трем блокам:

I- работа с детьми;

II- взаимодействие с родителями;

III- взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса.

Срок реализации:

Программа рассчитана на три года, начиная со среднего дошкольного возраста.

Научные исследования Н.М. Щелованова, М.Ю. Кистяковской и др. показали, что в возрастном периоде с 4 лет, называемым концом периода первого детства развиваются все физиологические системы организма ребенка, а главное происходит качественное и функциональное совершенствование головного мозга. После пяти лет возможно словесное внушение, к 6-7 годам дети различают общие и групповые признаки, развивается понятийный аппарат, появляется абстрактное мышление, управляющее поведенческими реакциями. В 6 лет дети могут выполнять упражнения уверенно и технично, способны дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому могут выполнять движения с различной амплитудой, им доступны элементы планирования и самоконтроля. Поэтому наиболее эффективно занятия по развитию управляемой гибкости, с включением сложнокоординационных упражнений начинать со средней группы.

Основные формы организации:

Программа реализуется:

1. один раз в неделю**,** как третье физкультурное занятие коррекционно-профилактической направленности**,** которое включает в себя элементы акробатики, игры, соревнования, творческие задания; занятия делятся на тематические циклы «Познай свое тело». Всего 36 часов;

2. три раза в неделю, во второй половине дня, как кружковая работа с детьми с незначительным нарушением опорно-двигательного аппарата гимнастической и легкоатлетической направленности. Всего 108 часов.

Продолжительность занятий 20 минут в средней, 25 минут в старшей , 30 минут в подготовительной группах, в соответствии с возрастными особенностями детей по нормам СанПин.

1.4.Планируемые результаты освоения воспитанниками авторской программы.

I - Дети должны иметь представления**:**

- о строении и функциях человеческого тела, органах и системах организма и способах их тренировки;
- связи занятий на развитие гибкости, подвижности позвоночника и суставов с состоянием собственного опорно-двигательного аппарата и повышением уровня собственной физической подготовленности;
- способах регулирования (дозирования) в упражнениях на развитие различных видов гибкости;
- профилактике травматизма на занятиях.

II - Дети должны уметь:

- контролировать удержание правильной осанки, постановки стопы;
- выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности, упражнения на правильное формирование осанки, свода стопы;
- выполнять простейшие акробатические упражнения;

- проявлять двигательное творчество в комбинировании знакомых акробатических упражнений и упражнений на гибкость в элементарные акробатические дорожки;
- применять знания правил техники безопасности при выполнении двигательных заданий.

1.5.Система оценки достижения планируемых результатов освоения авторской программы.

Контролем качества усвоения программы являются:

- медицинский скрининг формирования опорно-двигательного аппарата, включающий тестовые упражнения, плантографию стоп;
- педагогический мониторинг уровня развития физических качеств дошкольников 4-7 лет по Е.Н.Вавиловой (приложение №1).

Контроль осуществляется два раза в год.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание работы по развитию гибкости у дошкольников, как основного компонента формирования здорового опорно-двигательного аппарата.

Блок I- работа с детьми

1. третье физкультурное занятие

1 год обучения или начальный уровень (с четырех до пяти лет).

Цель – приобщение детей к активным занятиям по развитию управляемой гибкости.

Задачи:

- формировать познавательный интерес к организованной двигательной деятельности;
- развивать общефизические качества;

- развивать гибкость, координацию движений, ловкость, формировать основы навыков правильной осанки, постановки стоп.

2 год обучения или этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков (с пяти до шести лет).

Цель – формирование у воспитанников морально-волевых и физических качеств, необходимых для занятий на развитие статически-активной и статико-пассивной гибкости.

Задачи:

- формировать элементарные знания о строении человеческого тела;
- обучать движениям, являющимися подготовительными для выполнения простых акробатических элементов;
- продолжать развивать общефизические качества;
- продолжать развивать гибкость, координацию движений, ловкость;
- продолжать формировать правильную осанку, постановку стоп.

3 год обучения или углубленное изучение видов гибкости, простейших элементов акробатики (с шести до семи лет).

Цель – углубленное освоение трех видов гибкости (динамической, статически-активной и статико-пассивной), простых элементов акробатики.

Задачи:

- углублять элементарные знания о строении человеческого тела;
- развивать быстроту выполнения в скоростно-силовых упражнениях, силовые способности, поддержание и закрепление правильной осанки, развивать все виды гибкости;
- осваивать технику правильного выполнения акробатических элементов;
- формировать навыки самоконтроля, взаимоконтроля, самопознания.

2.1. Перспективный план

Средняя группа

Сроки	Тема недели	Тип занятия	Содержание материала	Форма контроля	Количество часов
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.Вавилова.	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Вводное	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «любимые овощи». ОРУ «С кубиками», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание на г. стенке «Фрукты», соревнование «Кто быстрее соберет урожай». Дыхательные упражнения.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь	«Красота вокруг	Коррекционно-	Корригирующие упражнения, имитации,	Осанка, правильность	**1**

3 неделя	нас»	профилактическое	творческое задание на развитие гибкости «красивая поза». ОРУ «С лентами», основные движения – творческое упражнение с обручем, ползание, равновесие, игровое задание на удержание позы – «цветочное семечко», П/и «Красивая фигура», упражнение на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», «Мышки фантазерки», соревнование «Кто быстрее соберет урожай», игровое задание на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «музыкальный инструмент». ОРУ «Звери», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание – «струнка», игра «Карусель», Дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 2 неделя	«Животный мир»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «любимое животное». ОРУ «Звери»,	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			основные движения – творческое упражнение «кто как ползает», равновесие, прыжки, игра «Охотники и зайцы». Игровое задание на гибкость «Ёжик». Дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звери». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – творческое упражнение «что я делаю с мячом», ползание, прыжки, метание, игра «У медведя во бору». Игровое задание на гибкость «змейка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Мышки фантазерки», игра «Охотники и зайцы», соревнование «Кто догонит колобка», творческое задание «Кто, как ходит». Игровое задание на гибкость «Измерим удава», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Мотивационная беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости покажи «осенний листочек». ОРУ «Хлопушки-топотушки»,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил	**1**

			основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение с обручем, игра «Перелет птиц». Игровое задание на растягивание – «струнка», дыхательные упражнения	игры	
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «Хлопушки-топотушки», основные движения – подлезание, равновесие, прыжки, игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «С гантелями», основные движения – творческое упражнение с мячом, подлезание, равновесие, соревнование «Быстрые звездочки». Игровое задание на гибкость «веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь	«Мальчики и	Построенное на	Игры «Давайте все делать, как я», игра	осанка, выполнение	**1**

4 неделя	девочки»	играх, соревнованиях	«Перелет птиц», соревнование «Быстрые ребята», Игровое задание на растягивание – «самые высокие», дыхательные упражнения	правил игры	
декабрь 1 неделя	«Семья»	Коррекционно-профилактическое	Мотивационная беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ребенок, старичок». ОРУ «Веселые Петрушки», основные движения – равновесие, прыжки, подлезание с мячом, игра «Котята и щенята». Игровое задание на гибкость «колечко для мамы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 2 неделя	«Народная культура»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кузнец, сеятель». ОРУ «Веселые Петрушки», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Ваня-простота». Игровое задание на гибкость «колечко», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 3 неделя	«Здравствуй, зимушка - Зима»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «С лентами», основные движения - творческое	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил	**1**

			упражнение прыжки с мячом, равновесие, лазание, игра «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	игры	
декабрь 4 неделя	«Новогодний калейдоскоп»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», «Котята и щенята», «Ваня-простота», «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
январь 3 неделя	«Зимние забавы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «С обручем», основные движения – метание, перелезание, равновесие, игра «Самолеты». Игровое задание на гибкость «пугливый паучок», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кисточка, ластик, линейка». ОРУ «С обручем», основные движения – прыжки, метание, равновесие, игра «Найди свой цветной домик». Игровое задание на	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			гибкость «круг», дыхательные упражнения		
январь 5 неделя	«Профессии»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Самолеты», «Найди свой цветной домик», соревнование «Самый быстрый автомобилист». Игровое задание на растягивание «елочная игрушка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «железные воротики, резиновый мяч». ОРУ «С мячом», основные движения – равновесие прыжки, метание, игра «Пастух и стадо». Игровое задание на гибкость «стеклянный шарик», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 2 неделя	«Фольклор»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «матрешка, балалайка». ОРУ «С мячом», основные движения – лазание, равновесие прыжки, игра «Рыбаки». Игровое задание на растягивание «неваляшка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль	«Богатыри России»	Коррекционно-	Корригирующие упражнения, имитации,	осанка, правильность	**1**

3 неделя		профилактическое	творческое задание на развитие гибкости «силачи, богатыри». ОРУ «С отягощением», основные движения – творческое упражнение с отягощением, лазание, равновесие, игра «Наездники». Игровое задание на растягивание «неваляшка», дыхательные упражнения	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Пастух и стадо», «Рыбаки», «Наездники», Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «цветы». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – прыжки, творческое упражнение с набивным мячом, ползание, соревнование «Собери цветы». Игровое задание на гибкость «веточка мимозы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 2 неделя	«Праздник Земли»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «На гимнастической	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			скамейке», основные движения – равновесие, прыжки, ползание с набивным мячом, игра «Бездомный заяц». Игровое задание на гибкость «дерево качается», дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
март 3 неделя	«Волшебница вода»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «выливание воды». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Фонтан». Игровое задание на растягивание «капля», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 4 неделя	«Театр, цирк»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Клоуны-фантазеры», «Собери цветы», «Бездомный заяц», «Фонтан». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ласточка». ОРУ «Воробышки», основные движения – метание, лазание, равновесие, игра «Воробышки и кот». Игровое задание на гибкость «цапля», дыхательные	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			упражнения		
апрель 2 неделя	«Космос»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ракета». ОРУ «Воробышки», основные движения – прыжки, метание, лазание, соревнование «Быстрые ракеты». Игровое задание на растягивание на гимн. стенке «тянись выше», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 3 неделя	«Литературная гостиная»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «Буратино». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Карабас». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кочка». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Цветные автомобили». Игровое	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задание на гибкость «воротики», дыхательные упражнения		
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «Воробышки и кот», «Цветные автомобили», соревнование «Кто быстрее через ручеек». Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «салют». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, игра «Самолеты». Игровое задание на гибкость «танкисты», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 2 неделя	«Я имею право»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – метание, лазание, равновесие, игра «Мы веселые ребята». Игровое задание на растягивание «потягушки», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Хлопушки-топотушки», основные движения – прыжки, метание, лазание, игра «Нарисуй картину». Игровое задание на гибкость «катушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», «Самолеты», «Мы веселые ребята», соревнование «Кто быстрее до флажка». Игровое задание на гибкость и растягивание «любопытный паучок», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры	**1**
Итого					**36 часов**

2.2.Старшая группа

Сроки	Тема недели	Тип занятия	Содержание материала	Форма контроля	Количество часов
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины, равновесия.	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.Вавилова	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Вводное	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «растения». ОРУ «С мячами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, игровое задание на растягивание с мячом «Фрукты», игра «Медведь и пчелы». Дыхательные упражнения.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь 3 неделя	«Красота вокруг нас»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «красивая поза». ОРУ «Корригирующий №1», основные движения – ползание, творческое упражнение – прыжки с малым	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			мячом, равновесие, игровое задание на удержание группировки на спине – «красивый шарик», П/и «Садовник и цветы», упражнение на гибкость «Стоя пополам». Упражнения на задержку дыхания.		
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Тише шагай, смотри не зевай», «Медведь и пчелы», «Садовник и цветы», игровое задание на удержание позы «Море волнуется». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «музыкальная шкатулка». ОРУ «Звери», основные движения – прыжки, ползание с мячом, игровое задание на растягивание с мячом – «ноты», игра «Если нравится тебе», Дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 2 неделя	«Животный мир»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «любимое животное». ОРУ «Звери», основные движения – группировка из	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил	**1**

			положения стоя, равновесие на одной ноге, прыжки на батуте, творческое упражнение с мячом, игра «Охотники и олени». Игровое задание на гибкость «жираф». Дыхательные упражнения	игры	
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тигрята». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – творческое упражнение с мячом, равновесие, прыжки, эстафета «Письмо Айболиту». Игровое задание на гибкость «гусеница», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Здравствуйте», игра «Если нравится тебе», «Охотники и олени», эстафета «Письмо Айболиту». Игровое задание на гибкость «Висит груша», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Мотивационная беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «осенний листочек».	осанка, правильность выполнения упражнений,	**1**

			ОРУ «В парах», основные движения – ползание, творческое упражнение - прыжки с мячом, равновесие, эстафета «По полям, по долам». Игровое задание на гибкость – «веточка березы», дыхательные упражнения	выполнение правил игры	
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «В парах», основные движения – группировка, стоя на коленях, прыжки на батуте, ползание, творческое задание - равновесие на набивном мяче, игра перебежка «Города России». Игровое задание на гибкость «змейка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с обручем, игра «День и ночь». Игровое задание на гибкость «коробочка», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

ноябрь 4 неделя	«Мальчики и девочки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», игра «эстафета «По полям, по долам», игра перебежка «Города России», игра «День и ночь», Игровое задание на гибкость «коробочка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
декабрь 1 неделя	«Семья»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ребенок, старичок». ОРУ «Часы», основные движения – равновесие, прыжки, творческое задание с гимнастической палкой, эстафета «Украсим елку». Игровое задание на удержание позы «лягушата и лягушки», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 2 неделя	«Народная культура»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигуры Русской пляски». ОРУ «Часы», основные движения – группировка из седа, равновесие на малом «островке», прыжки с вытяжением вверх, эстафета «Самовар». Игровое задание на гибкость «стоя пополам», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь	«Здравствуй,	Тематическое из	Беседа. Корригирующие упражнения,	осанка, правильность	**1**

3 неделя	зимушка - Зима»	цикла «Познай свое тело» тема «Волшебные руки»	имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения - лазание, творческое упражнение с лентами, равновесие, игра «Не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», упражнения на задержку дыхания.	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
декабрь 4 неделя	«Новогодний калейдоскоп»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», эстафеты «Украсим елку», «Самовар», игра «Не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
январь 3 неделя	«Зимние забавы»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – группировка из положения лежа на спине, равновесие на рейке гимнастической скамье, прыжки в глубину с приземлением в группировку, эстафета «Из норки в норку». Игровое задание на удержание позы	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			«ласточка, упор в гимнастическую стенку», упражнения на задержку дыхания.		
январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кисточка, ластик, линейка». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – творческое упражнение - ползание с обручем, равновесие, прыжки, игра «Мороз Красный нос». Игровое задание на растягивание «Звездочка на животе», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 5 неделя	«Профессии»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», эстафета «Из норки в норку», игра «Мороз Красный нос», «не оставайся на полу». Игровое задание на растягивание «ласточка, упор в гимнастическую стенку», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тряпичная кукла, оловянный солдатик». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – ползание, творческое	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			упражнение - прыжок с мячом, равновесие, игра «Ловишка с проползанием между ног». Игровое задание на гибкость «капля», дыхательные упражнения		
февраль 2 неделя	«Фольклор»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «раскладная матрешка». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – перекат назад из положения упор присед, равновесие в движении по рейке скамьи, прыжки на батуте с вытяжением, игра перебежка «Русская тройка». Игровое задание на растягивание и группировку на гимнастической стенке «тянись - сожмись», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 3 неделя	«Богатыри России»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» Тема «Укрепляем теремок»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «силачи, богатыри». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с отягощением, эстафета «Булава богатыря». Игровое	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задание на растягивание «лук богатыря», упражнения на задержку дыхания.		
февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «игра «Ловишка с проползанием между ног», перебежки «Русская тройка», эстафета «Булава богатыря», Игровое задание на гибкость и растягивание и сжатие «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «Ваза для мамы». ОРУ «С обручем», основные движения – прыжки, перелезание, творческое упражнение – равновесие с обручем, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость «веточка мимозы», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 2 неделя	«Праздник Земли»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – Перекат с мячом в сторону в группировке из положения лежа на спине, равновесие в движении по	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			«островкам», прыжки на батуте, игра «Паук и мухи». Игровое задание - растягивание в висе «висит груша», дыхательные упражнения		
март 3 неделя	«Волшебница вода»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «капли, капельки». ОРУ «С обручем», основные движения – перелезание, прыжки, равновесие, творческое упражнение с обручем, игра «Удочка». Игровое задание на гибкость «капля», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 4 неделя	«Театр, цирк»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Клоуны-фантазеры», эстафета «Полоса препятствий», «игра «Паук и мухи», «Удочка». Творческое задание на гибкость «акробаты», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «летящие птицы». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – прыжки, лазание, творческое упражнение –	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			равновесие с мячом игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «лебедь», дыхательные упражнения		
апрель 2 неделя	«Космос»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «космонавт в ракете». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – перекат в сторону из положения стоя на коленях в группировку на спине, равновесие на рейке в движении на высоких четвереньках, творческое упражнение с прыжками, упражнения на велотренажере, эстафета «Быстрые ракеты». Игровое задание на растягивание на гимн. стенке «тянись - сожмись», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 3 неделя	«Литературная гостиная»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» Тема «Мышцы силачи»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «куклы Карабаса». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – метание, равновесие, прыжки, творческое упражнение с гантелями, эстафета «Быстрые	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			силачи». Игровое задание на гибкость «полумост», упражнения на задержку дыхания.		
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кочка». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение - ползание с мешочком с песком, игра «Красный, желтый, зеленый». Игровое задание на гибкость «высокий мостик», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Мы сейчас пойдем направо», игра «Перелет птиц», «эстафета «Быстрые ракеты», игра «Красный, желтый, зеленый». Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «голубь мира». ОРУ «С цветными лентами», основные движения – лазание, творческое упражнение – прыжки с медболом,	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			равновесие, игра «Взять в плен». Игровое задание на растягивание в висе «парашютисты», дыхательные упражнения		
май 2 неделя	«Я имею право»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – акробатическая дорожка: группировка из положения стоя, перекат на спину из упор присед, перекат в сторону; равновесие на балансире в движении, переступая махом в сторону, игра «Мы веселые ребята». Игровое задание на растягивание «уголок у гимнастической стенки», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «Что мы видим на картине». ОРУ «С цветными лентами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение – ползание с малым мячом, соревнование «Чья команда быстрее».	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			Игровое задание на гибкость «катушка», упражнения на задержку дыхания.		
май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», игра «Взять в плен», «Мы веселые ребята», соревнование «Чья команда быстрее». Игровое задание на гибкость и растягивание «любопытный паучок», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх.	**1**
Итого					**36 часов**

2.3.Подготовительная к школе группа

Сроки	Тема недели	Тип занятия	Содержание материала	Форма контроля	Количество часов
сентябрь 1 неделя	«До свидания, лето»	Диагностика уровня развития физических качеств	Вводно-подготовительная часть, тестовые упражнения на уровень развития гибкости, силовой выносливости рук, ног, мышц живота, спины, равновесия.	Нормативы диагностики уровней развития физических качеств Е.Н.вавилова.	**1**
сентябрь 2 неделя	«Дары осени»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «овощи, фрукты, ягоды». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение - ползание с мячом, игра «Садовник». Игровое задание на растягивание на г. стенке - вис уголок, согнув ноги «Висит груша», упражнения на задержку дыхания.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
сентябрь 3 неделя	«Красота вокруг нас»	Тематическое из цикла «Познай свое	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие	Осанка, правильность выполнения	**1**

		тело» тема «Волшебник мозг»	гибкости «красивая поза». ОРУ «С массажными мячами», основные движения – творческое упражнение – прыжки с обручем, ползание, равновесие, эстафета «Чье звено быстрее выполнит команду», упражнение на гибкость «улитка». Дыхательные упражнения	упражнений, выполнение правил игры	
сентябрь 4 неделя	«Детский сад для ребят»	Построенное на играх, соревнованиях	Музыкальная игра «Если нравится тебе», игра «Садовник», эстафета «Чье звено быстрее выполнит команду», игра «Мы веселые ребята», игровое задание на гибкость «улитка». Дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
октябрь 1 неделя	«Музыкальный калейдоскоп»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «музыкальный инструмент». ОРУ «Звери», основные движения – прыжки, творческое упражнение - равновесие с лентами лазание, игра «Выше ноги от земли». Игровое задание на гибкость – «музыкальная шкатулка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь	«Животный мир»	С элементами	Корригирующие упражнения, имитации,	осанка, правильность	**1**

2 неделя		акробатики	творческое задание на развитие гибкости (животное). ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – перекат назад с опорой на ладони, перекатом вперед встать; равновесие «ласточка упор на «островок»; творческое упражнение – ползание с медболом «животное с детёнышем»; прыжки на батуте; игра «Охотники и звери». Игровое задание на гибкость «гибкая змея», упражнения на задержку дыхания.	выполнения упражнений, выполнение правил игры	
октябрь 3 неделя	«Уроки Айболита»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кольца». ОРУ «Звери», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, творческое упражнение с мячом, эстафета «Айболит спешит на помощь». Игровое задание на гибкость «лягушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
октябрь 4 неделя	«Любимые сказки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Мышки фантазерки», игра «Выше ноги от земли», «Охотники и звери», эстафета «Айболит спешит на помощь». Игровое задание на растягивание эстафета	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного	**1**

			«Айболит спешит на помощь» «Измерим удава», дыхательные упражнения	поведения в играх	
ноябрь 1 неделя	«Осень золотая»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ветер и растения». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, лазание, творческое упражнение с обручем, игра «Перелет птиц». Игровое задание на растягивание – вис уголок, согнув колени «висит груша», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 2 неделя	«Моя Родина»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «гора, дерево, ручеек». ОРУ «Для позвоночника №3», основные движения – перекатом назад стойка на лопатках, согнув колени, упор на локтях; равновесие на носках на наклонной доске, прыжки на батуте, творческое упражнение с мешочком с песком, игра «Салют над Москвой». Игровое задание на гибкость «мосты страны» упор в г. стенку, упражнения на	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			задержку дыхания.		
ноябрь 3 неделя	«Разноцветный мир планеты»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Телефонная сеть теремка»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «звезды, солнце, луна». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – прыжки, творческое упражнение – равновесие с мешочком с песком, подлезание, эстафета «Собери радугу». Игровое задание на гибкость «веточка качается», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
ноябрь 4 неделя	«Мальчики и девочки»	Построенное на играх, соревнованиях	Игры «Давайте все делать, как я», игра «Перелет птиц», игра «Салют», эстафета «Собери радугу». Игровое задание на растягивание – «тянись - сожмись», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
декабрь 1 неделя	«Семья»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости в парах «раз, два - дружная семья». ОРУ «Часы», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение - подлезание с мячом, эстафета «Подарки для семьи». Игровое задание на гибкость	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			«коробочка», дыхательные упражнения		
декабрь 2 неделя	«Народная культура»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кузнец, сеятель». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – «мост» со страховкой, равновесие на островке на одной ноге с поворотами, прыжки, творческое упражнение – с гантелями, игра «Охотники и звери». Игровое задание на гибкость «лук и стрела», упражнения на задержку дыхания.	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 3 неделя	«Здравствуй, зимушка - Зима»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «Часы», основные движения - творческое упражнение прыжки со скакалкой лазание, равновесие, игра «Два Мороза». Игровое задание на растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
декабрь 4 неделя	«Новогодний калейдоскоп»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Что мы делаем зимой», «эстафета «Подарки для семьи»», игра «Охотники и звери», «Два Мороза». Игровое задание на	осанка, выполнение правил игры, соблюдение	**1**

			растягивание «еловая веточка», дыхательные упражнения	безопасного поведения в играх	
январь 3 неделя	«Зимние забавы»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «»Обогреем теремок»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «снежинка, снежок, сосулька». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – прыжки, метание, лазание, творческое упражнение – равновесие в движении по «островкам», игра «Ловишка с проползанием между ног». Игровое задание на гибкость «замерзшая капелька», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь 4 неделя	«Умники и умницы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «комочки». ОРУ «На гимнастической скамейке», основные движения – ползание, равновесие, прыжки, творческое упражнение – с гимнастической палкой, игра «Найди домик своего цвета». Игровое задание на гибкость «круги», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
январь	«Профессии»	Построенное на	Игра «Здравствуйте», игра «Ловишка с	осанка, выполнение	**1**

5 неделя		играх, соревнованиях	проползанием между ног», «Найди домик своего цвета», соревнование «Самолеты». Игровое задание на растягивание «елочная игрушка», дыхательные упражнения	правил игры	
февраль 1неделя	«Что из чего и для чего»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «тряпичная кукла, резиновый мяч». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, творческое упражнение со скакалкой, игра «Паук и мухи». Игровое задание на гибкость «стеклянная капелька», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 2 неделя	«Фольклор»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «неваляшка». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – перекатом в сторону группировка на спине, перекатом вперед встать; равновесие на рейке скамьи на носках, прыжки вверх, прогнувшись, творческое упражнение с мячом, игра «Лягушки и цапля». Игровое задание на	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			гибкость «уголок стоя, упор на г. стенке», упражнения на задержку дыхания.		
февраль 3 неделя	«Богатыри России»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «силачи, богатыри». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – прыжки, творческое упражнение с медболом, ползание, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость и растягивание «лук и стрела», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
февраль 4 неделя	«Такая разная природа»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», «игра «Паук и мухи», «Лягушки и цапля», «Наездники», Игровое задание на гибкость и растягивание «холодно, жарко», дыхательные упражнения	осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
март 1 неделя	«Мамина неделя»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ваза». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – равновесие, прыжки, метание, творческое упражнение - ползание, соревнование «Кто больше соберет цветов». Игровое задание на гибкость «веточка	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			мимозы», дыхательные упражнения		
март 2 неделя	«Праздник Земли»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «семечко». ОРУ «Для позвоночника №1», основные движения – кувырок в сторону с опорой на предплечье; равновесие в движении по ободу обруча, прыжки через скакалку, творческое упражнение - ползание с набивным мячом, игра «Пожарный и огни». Игровое задание на гибкость «дерево качается», упражнения на задержку дыхания.	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март 3 неделя	«Волшебница вода»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Чудо-насос, живые реки и ручейки – вода в дом»	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «кувшин воды». ОРУ «С гимнастической палкой», основные движения – творческое упражнение - прыжки с обручем, ползание, равновесие, соревнование «Кто быстрее через ручей». Игровое задание на гибкость «капля», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
март	«Театр, цирк»	Построенное на	Игра «Повтори», соревнование «Кто больше	Осанка, выполнение	**1**

4 неделя		играх, соревнованиях	соберет цветов», игра «Пожарный и огни», соревнование «Кто быстрее через ручей». Игровое задание на гибкость «тряпичная кукла, оловянный солдатик», дыхательные упражнения	правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	
апрель 1 неделя	«Встречаем птиц»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ласточка». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – прыжки, лазание, творческое упражнение – равновесие с мячом, игра «Перелет птиц». Игровое задание на гибкость «цапля и лягушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 2 неделя	«Космос»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «ракета». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – стойка на лопатках, согнув колени, упор на локти, равновесие на одной ноге на балансире, прыжки, творческое упражнение – ползание, лазание, эстафета «Космическая тренировка». Игровое задание на гибкость на гимн. стенке	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			«птичка на веточке», упражнения на задержку дыхания.		
апрель 3 неделя	«Литературная гостиная»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «сказка». ОРУ «Для позвоночника №2», основные движения – лазание, равновесие, прыжки, творческое упражнение ползание с мячом, игра «Ловись рыбка». Игровое задание на гибкость «хрустальный мост», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 4 неделя	«Азбука безопасности»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «коробочка». ОРУ «Со скакалкой», основные движения – равновесие, прыжки, ползание, творческое упражнение с лентами, эстафета «Красный, желтый, зелёный». Игровое задание на гибкость «воротики», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
апрель 5 неделя	«Весенние радости»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Здравствуйте», игра «Перелет птиц», эстафета «Космическая тренировка», игра «Ловись рыбка», эстафета «Красный, желтый, зелёный Игровое задание на	Осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного	**1**

			гибкость и растягивание «пугливый паучок», дыхательные упражнения	поведения в играх	
май 1 неделя	«День Победы»	Коррекционно-профилактическое	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «салют». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – творческое упражнение – прыжки с мячом, лазание, равновесие, соревнование «Минёры». Игровое задание на растягивание «ракета», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 2 неделя	«Я имею право»	С элементами акробатики	Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «Для позвоночника №3», основные движения – акробатическая дорожка: из положения упор присед перекат назад и перекатом вперед встать; поворот; кувырок в сторону; поворот; стойка на лопатках согнув колени, упор на локти; перекатом вперед встать; равновесие на балансире на одной ноге с поворотами, игра «Замри». Игровое задание на растягивание «уголок в висе на г.стенке»,	Осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**

			упражнения на задержку дыхания.		
май 3 неделя	«Экскурсия в музей»	Тематическое из цикла «Познай свое тело» тема «Что нам поведало сердце».	Беседа. Корригирующие упражнения, имитации, творческое задание на развитие гибкости «фигура по выбору». ОРУ «С обручами в парах», основные движения – равновесие, прыжки, творческое упражнение с мячом, лазание, эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость «катушка», дыхательные упражнения	осанка, правильность выполнения упражнений, выполнение правил игры	**1**
май 4 неделя	«Счастливое детство»	Построенное на играх, соревнованиях	Игра «Давайте все делать, как я», соревнование «Минёры», игра «Замри», эстафета «Полоса препятствий». Игровое задание на гибкость и растягивание «любопытный паучок», дыхательные упражнения	Осанка, выполнение правил игры, соблюдение безопасного поведения в играх	**1**
Итого					**36 часов**

2.4. Кружковая работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата

Перспективный план

месяц	неделя	Кол-во часов	Прикладная направленность	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть
сентябрь	1	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Совушка». На укрепление свода стопы: «Хвост обезьянки»	Релаксация
	2	3	Легкая атлетика		«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ.	На формирование осанки: «Быстрая черепаха». На укрепление свода стопы «Рыболовы»	Дыхательные упражнения

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Веселые медвежата». На укрепление свода стопы: «Кто быстрее соберет платочек под стопу».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ.	На формирование осанки: «Гордая цапля». На укрепление свода стопы: «На самокатах».	Релаксация
октябрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Быстрые лангусты». На укрепление свода стопы: «Чья команда быстрее передаст предмет по кругу».	Дыхательные упражнения

	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Голодная акула». На укрепление свода стопы: «Нарисуй геометрическую фигуру ногой».	Психогимнастика
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Покачаемся». На укрепление свода стопы: «Построим башню из кубиков ногами».	Релаксация
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Ловишка с позами». На укрепление свода стопы: «Собирание карандашей ногами в обруч».	Дыхательные упражнения

ноябрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «найди себе пару». На укрепление свода стопы: Игра ногами с платочком (поднять, помахать, подбросить, поймать).	Психогимнастика
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «быстро шагай». На укрепление свода стопы: «Захвати платочек и иди на пятках».	Релаксация

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Крабы». На укрепление свода стопы: «Переправа».	Дыхательные упражнения
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Тачка». На укрепление свода стопы: «Переложи платочек».	Психогимнастика
декабрь	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Весёлый невод». На укрепление свода стопы: «Пингвины переносят птенцов».	Релаксация

	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Проворные мотальщики». На укрепление свода стопы: «Кенгуру с кенгурёнком».	Дыхательные упражнения
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Репка». На укрепление свода стопы: «Ласковый футбол».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Поезда». На укрепление свода стопы: «Хоккей без клюшки».	Релаксация

январь	**3**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Путешествие по дну моря». На укрепление свода стопы: «Сидячий футбол».	Дыхательные упражнения
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Не задень веревочку». На укрепление свода стопы: «Самолёты».	Психогимнастика
февраль	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «Косари». На укрепление свода стопы: «Дорожка из мешочков с песком».	Релаксация

	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Голубки». На укрепление свода стопы: «Жучок с палочкой».	Дыхательные упражнения
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Ловля птиц на лету». На укрепление свода стопы: «Клоуны».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Белые медведи». На укрепление свода стопы: «Червячок».	Релаксация

март	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Колобок». На укрепление свода стопы: «Белки на ветке».	Дыхательные упражнения
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Снайперы». На укрепление свода стопы: «Белка в колесе».	Психогимнастика
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«Со скакалкой, сложенной вдвое»	Силовые упражнения: «морская звезда», «медуза». Развитие гибкости: «желтые кораллы», «бабочка».	На формирование осанки: «Большие и малые колеса». На укрепление свода стопы: «переложи платочек».	Релаксация

	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Кувшинчик». На укрепление свода стопы: «Пингвины и птенцы».	Дыхательные упражнения
апрель	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С мячом»	Силовые упражнения: «плавание брассом», «кальмар». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «жгутик», «уголок».	На формирование осанки: «Многоборцы». На укрепление свода стопы: «Кенгуру и кенгурёнок».	Психогимнастика
	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Паук». На укрепление свода стопы: «Ласковый футбол».	Релаксация

	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С обручем»	Силовые упражнения: «ныряльщик за жемчугом», «кит». Развитие гибкости: у гимнастической стенки «мостик», «лягушка».	На формирование осанки: «Тоннель». На укрепление свода стопы: «Хоккей без клюшки».	Дыхательные упражнения
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С медболом»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Воевода». На укрепление свода стопы: «Сидячий футбол».	Психогимнастика
май	**1**	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С массажным мячом»	Силовые упражнения: «рыбка», «русалочка». Развитие гибкости: «белые кораллы», «красные кораллы».	На формирование осанки: «Повар и котята». На укрепление свода стопы: «Самолёты».	Релаксация

	2	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, ходьба, дыхательные упражнения, стоя на месте.	«С мешочками с песком»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «По кирпичикам». На укрепление свода стопы: «Дорожка из мешочков с песком».	Дыхательные упражнения
	3	3	Гимнастика	Корригирующая ходьба без упоров и с упорами по полу, по наклонной доске, рейке скамьи, по горизонтальной лестнице, бег, ходьба, дыхательные упражнения в ходьбе.	«С гимнастической палкой»	Силовые упражнения: «кораблик», «катамаран». Развитие гибкости: «розовые кораллы», «оранжевые кораллы».	На формирование осанки: «Перетягивание». На укрепление свода стопы: «Жучок с палочкой».	Психогимнастика
	4	3	Легкая атлетика	Корригирующая ходьба по полу, по коррекционным дорожкам, бег, дыхательные упражнения во время обычной ходьбы	«С гантелями»	Упражнения на тренажерах: диск здоровья, батут, беговая дорожка, степ;	На формирование осанки: «Быстрая черепаха». На укрепление свода стопы: «Клоуны».	Релаксация
Итого								**108 часов**

3. Блок II- мероприятия с родителями

№	Форма деятельности	Тема	Дата	Категория слушателей, участников
1	Спортивные праздники коррекционной направленности с родителями и детьми; консультации в папках-передвижках, индивидуальные	1. «Уроки Мишки-топтыжки» (средние группы); 2. «Поможем Незнайке быть здоровым» (старшие группы); 3. «Путешествие в Спортландию» (подготовительные группы); 1. «Профилактика травматизма детей на прогулке в межсезонье» (средние группы); 2. «Как укрепить здоровье ребенку через двигательную деятельность» (старшие группы); 3. «Какая подвижность у вашего ребенка» (подготовительные группы).	IX	Родители детей, начиная со средней группы

2	Выступление на общем родительском собрании с презентацией опыта (один раз в год); консультации в папках-передвижках, индивидуальные	.«Организация работы по формированию здорового опорно-двигательного аппарата у дошкольников»; 1. «Всей семьей к здоровью ребенка» (средние группы); 2. «Как формировать в своем ребенке мотивацию к здоровому образу жизни» (старшие группы); 3. «Плавание – путь к здоровому позвоночнику» (подготовительные группы).	X	Родители детей, начиная со средней группы
3	Сообщение на «Круглом столе» с участием педиатра, медицинской сестры МОУ (один раз в год); консультации в папках-передвижках, индивидуальные	«Выработка общей стратегии по оздоровлению детей в преемственности образовательного учреждения и семьи»; 1. Особенности психофизического развития ребенка четырех - пяти лет; 2. Особенности психофизического развития ребенка пяти - шести лет; 3. Особенности психофизического развития ребенка шести - семи лет.	XI	Родители, детей начиная со средней группы

4	Мастер-классы «Растим детей здоровыми» (один раз в год); консультации в папках-передвижках, индивидуальные	«Приемы самомассажа стоп, упражнения на укрепление осанки»; 1. «Как укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка» (средние группы); 2. «Правильная обувь – залог правильного формирования сводов стоп» (старшие группы); 3. «Зачем ребенку знать о строении собственного тела» (подготовительные группы).	XII	Родители, детей с нарушением опорно-двигательного аппарата
5	Практические семинары на «Дне открытых дверей» (один раз в год); консультации в папках-передвижках, индивидуальные	«Игры, которые лечат»; 1. «Вместе с мамой, вместе с папой на прогулку мы пойдем» (средние группы); 2. «Волшебство лыжных прогулок» (старшие группы); 3. «Профилактика травматизма зимой» (подготовительные группы).	I	Родители детей, начиная со средней группы
6	Консультации на групповых родительских собраниях	По предложению педагогов и родителей групп	В течение года	Родители детей всех возрастных групп
7	Проведение конкурса по изготовлению нестандартного оборудования (один раз в год).	«Творческая мастерская»	II	Родители детей старшего дошкольного возраста

8	Спортивные праздники коррекционной направленности с родителями и детьми; консультации для тематического стенда, индивидуальные	1. «Уроки Доктора Айболита» (средние группы); 2. «Здоровейка» (старшие группы); 3. «Путешествие с клубочком «здоровья»» (подготовительные группы). 1.«Если правильно прививать любовь к движению» (средние группы); 2. «Чтоб здоровью быть в порядке, нужно делать всем зарядку» (старшие группы); 3. «В чем польза босоножья» (подготовительные группы).	III	Родители детей, начиная со средней группы
9	Консультация перед проведением семейного конкурса «Спортивный плакат» (один раз в год)	1. «Пути повышения двигательной активности детей» (средние группы); 2. «Для чего ребенку нужна утренняя гимнастика» (старшие группы); 3. Как воспитать в ребенке потребность к занятиям спортом» (подготовительные группы)	IV	Родители , начиная со средней группы
10	Сообщение на общем родительском собрании; анкетирование.	«Сравнительный анализ результатов уровней развития двигательной подготовленности и физических качеств у детей четырех – семи лет за год», «Как вы оцениваете работу МБОУ по формированию у детей мотивации на здоровый образ жизни»	V	Родители детей всех возрастных групп

4. Блок III - взаимодействие с педагогами

№	Форма деятельности	Тема	Дата	Категория участников
1	Свободная двигательная деятельность детей во время утреннего приема, между занятиями, после полдника	Обеспечение контроля деятельности детей на коррекционно-профилактическом оборудовании в спортивных уголках групп	В течение года	Педагоги учреждения
2	Физкультминутки	Комплексы упражнений для позвоночника, суставов, расслабление опорно-двигательного аппарата	В течение года	Педагоги учреждения
3	Дидактические игры, беседы по ЗОЖ и ОБЖ, рассматривание иллюстраций (предварительная работа к тематическим коррекционным занятиям)	Строение человеческого тела, отдельных частей тела, органов, систем, охрана собственного здоровья, безопасность в двигательной деятельности	В течение года	Педагоги групп старшего дошкольного возраста
4	Игры, соревнования, индивидуальная работа с детьми на дневной прогулке	На стационарном оборудовании на спортивной площадке, с выносным физкультурным инвентарем.	В течение года	Педагоги учреждения

5	Гимнастика после дневного сна, элементы закаливания	Комплексы упражнений на развитие гибкости, подвижности позвоночника, суставов. Упражнения на растягивание позвоночника.	В течение года	Педагоги учреждения
6	Кружковая работа по плаванию	Комплексы упражнений на расслабление позвоночного столба, развитие гибкости, подвижности позвоночника, суставов. Упражнения на растягивание позвоночника.	В течение года	Инструктор по плаванию
7	Занятия хореографией	Комплексы упражнений на развитие гибкости, подвижности позвоночника, суставов. Упражнения на растягивание позвоночника. Танцевальные композиции, укрепляющие опорно-двигательный аппарат	В течение года	Хореограф
8	Совместные музыкально-физкультурные тематические развлечения	Музыкальные игры, игровые задания и подвижные игры и соревнования корригирующей направленности	В течение года	Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре
9	Мониторинг	Медицинский скрининг формирования опорно-двигательного аппарата, диагностика уровня сформированности физических качеств	Два раза в год	Старшая медсестра, инструктор по физической культуре

Программа опробированна в течение трех лет. Созданная система работы по профилактике и коррекции формирования опорно-двигательного аппарата через развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов, дает стойкий положительный результат и формирует у дошкольников навыки правильной осанки и мотивацию на укрепление и сохранение собственного здоровья, повышает функциональные возможности детского организма.

Таким образом, изучая в рамках программы строение частей тела, систем организма, их функций и способов тренировки, дети научились контролировать удержание правильной осанки и постановки стоп, выполнять простые акробатические упражнения и регулировать в них физическую нагрузку на собственный организм, что сформировало основной компонент формирования правильного опорно-двигательного аппарата – гибкость.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

5. Предметно-пространственная развивающая образовательная среда

Развивающая предметно-пространственная среда является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной, безопасной.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала.

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. На игровой площадке созданы условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в спортивном зале) трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

Оснащение спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности. Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например фишки, ориентиры, дуги, цветная разметка на полу.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные дорожки, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные мячи, разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоение прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные).

Часть физкультурного оборудования размещено в специально оборудованной комнате, остальное размещено в физкультурном зале вдоль стен. Зал оборудован специальными креплениями для подвешивания канатов и

подвесной веревочной лестницы, волейбольной сетки, баскетбольных щитов, турников.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми. Зрительные ориентиры расположены на полу, стене, подвешиваются к потолку.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда обеспечивает возможность педагога эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей и интересов, уровня активности.

Предметно-пространственная среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую и стимулирующую, организационную и коммуникативную функцию. Имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию.

В соответствии с ФГОС ДО обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации (зала, участка);
- наличие инвентаря и оборудования для развития двигательной деятельности;
- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию их развития;
- возможность обеспечения совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и малых группах;
- двигательную активность.

При создании предметной учитывались следующие принципы, определенные в ФГОС дошкольного образования:

- полифункциональности**:** предметная развивающая среда должна открывать перед детьми множество возможностей, обеспечивать все

составляющее образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- трансформируемости: данный принцип тесно связан с полифункциональностью предметной среды, т.е. представляет возможность изменений, позволяющих по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства;

- вариативности: предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;

- насыщенности**:** среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;

- доступности: среда обеспечивает свободный доступ детей к оборудованию, пособиям (при организации творческой двигательной деятельности);

- безопасности: среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

5.1. Материально технические условия, созданные для реализации авторской программы.

Спортивный зал: Общая площадь спортивного зала – 82,0 м

Для реализации двигательной деятельности детей, в рамках авторской программы используются оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Наименование оборудования, инвентаря	количество
Оборудование	
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	7 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая: • (длиной 3 м)	3 шт.

• (длиной 4 м)	3шт.
Тоннели из ткани (длина 2,5 м)	2 шт.
Наклонные доски: • длинные 4м, • короткие 1,5м	 2 шт. 3 шт.
• Наклонные лестницы (длиной 3 м)	3шт.
Дуга для подлезания: • (высота 50 см), • (высота 60 см), • (высота 40 см)	 5 шт. 3 шт. 2 шт.
Баскетбольные щиты с кольцами	2 шт.
Массажные дорожки: • ребристая (длина 150 см, ширина 20 см), • сенсорная • пузырчатая (30 модулей)	 3 шт. 1шт. 1шт.
Модули	
Гимнастический мат: • (длина 200 см), • (длина 170 см), • (длина 50 см),	 7 шт. 3 шт. 4 шт.
Кубики модульные	11 шт.
Мягкий модуль «трапеции»	2 шт.
Мячи	
Мячи: • хоппы (диаметр 55 см) • набивные весом 1 кг, • набивные весом 0,5кг, • малые (резиновые, диаметр 5см), • средние (резиновые, диаметр 10 см), • большие (баскетбольные, №3), • волейбольные • массажные	 5шт. 15 шт. 10 шт. 40 шт. 30 шт. 10 шт. 8шт. 30 шт.
Оборудование	
Сетка волейбольная	2 шт.
Ракетки для бадминтона	12 шт.
Канат короткий (2,5 м) длинный (3,5 м)	 1шт. 2 шт.
Лестница веревочная 3,5 м	1 шт.

Корзины для мячей и др. мелкого инвентаря: малые декоративные малые круглые большая круглая большие прямоугольные	 2 шт. 3 шт. 1 шт. 3 шт.
Тренажёры	
Велотренажер	2 шт.
Беговая дорожка	2 шт.
Батут	2 шт.
Степ	1 шт.
Диски здоровья	10 шт.
Пособия раздаточные	
Кубики : • маленькие пластмассовые 5 см. • большие фанерные 15 см.	 40 шт. 10 шт.
Скакалка детская: • для детей подготовительной группы (длина 210 см), • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	 30 шт. 30 шт.
Балансир	6 шт.
Кегли: • большие, • маленькие	 15 шт. 15 шт.
Обруч пластиковый детский: • большой (диаметр 90 см), • средний (диаметр 65 см), • малый (диаметр 60 см)	 8 шт. 30 шт. 15 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Фишки разметочные	12 шт.
Кольца цветные (крашенный картон)	60 шт.
Осенние листочки (крашенный картон)	60 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	60 шт.
Цветные флажки	60 шт.
Гантели	60 шт.
Мешочки для метания: • весом 50 г • весом 100 г • весом 150 г • весом 200 г • весом 250 г	 30 шт. 30 шт. 30 шт. 30 шт. 30 шт.
Цветные платочки	30 шт
Бубен	1шт.

Погремушки	50 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	30 шт.
Палочки эстафетные	6 шт.
Демонстрационный материал	
Учебные плакаты: «Правильная осанка», «Комплекс утренней гимнастики»,	2 шт.
Фигурка человека деревянная	1 шт.
Технические средства	

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)

5.2. Методическая литература, позволяющая познакомиться с содержанием парциальных программ, методик, форм организации образовательной работы

Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с. (Здоровый малыш). ISBN 978-5-9949-0140-3

Е.А. Бабенкова. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96с. (Здоровый малыш). ISBN 978-5-9949-0137-3

Под редакцией З.И. Бересневой. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2004. – 32с. ISBN 5-89144-391-0

А.С. Галанов. Игры, которые лечат (для детей от 4 до 7лет). - М.: ТЦ Сфера, 2001. – 96с. ISBN 5-89144-170-5

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296с. ISBN 5-8252-0015-0

О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. М.: Просвещение, 2003. – 112с. ISBN 5-09-010626-6

Н.С.Голицына. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004. – 72с. ISBN 5-98527-007-6

М.А.Рунова. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с. ISBN 978-5-8252-0055-2;

Г.И.Погадаев. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003. – 96с. ISBN 5-9219-0212-8

IV.		
	5.1.	
	5.2.	Приложение №2
	5.3.	Приложение №3 Конспект НОД с детьми четырех-пяти лет «Уроки Айболита»
	5.4.	Приложение №4 Конспект НОД с детьми с плоскостопием и нарушение осанки

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

6.1. Приложение №1

Таблица нормативов диагностики физических качеств

	Низкий уровень		*Ниже среднего*		*Средний уровень*		*Выше среднего*		*Высокий уровень*	
	девочки	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальч.**
возраст	**Скоростно-силовые качества (сила ног) - прыжки в длину с места (см)**									
4	**42**	**47**	**42-51**	**47-57**	**52-69**	**58-75**	**70-79**	**76-86**	**75-85**	**79**
5	**62**	**62**	**62-72**	**62-74**	**73-90**	**75-95**	**91-101**	**96-108**	**94-106**	**101**
6	**80**	**85**	**80-90**	**85-99**	**91-109**	**100-120**	**110-120**	**121-125**	**111-121**	**120**
7	**84**	**96**	**84-98**	**69-105**	**99-120**	**106-123**	**121-132**	**124-135**	**123-134**	**132**
возраст	**Скоростно-силовые качества (сила рук)- бросок набивного мяча (см)**									
4	**104**	**116**	**105-124**	**117-134**	**125-145**	**135-151**	**146-165**	**152-169**	**166-184**	**170-192**
5	**143**	**171**	**144-166**	**172-191**	**167-189**	**192-212**	**190-210**	**213-234**	**211-225**	**235-253**
6	**228**	**230**	**229-255**	**231-255**	**256-281**	**256-279**	**282-317**	**280-305**	**318-320**	**306-330**
7	**230**	**245**	**231-239**	**246-282**	**240-272**	**283-309**	**273-306**	**310-342**	**307-340**	**343-**

										375
	Устойчивое равновесие на 1 ноге, другая - упор в колено прямой ноги с боку (сек)									
4	**3,1**	**2,1**	**3,0**	**2,3**	**4-6**	**2,4-4**	**7-8**	**5-6**	**8**	**6**
5	**10**	**8**	**9**	**7**	**10-12**	**8-10**	**13-16**	**11-13**	**17-18**	**14**
6	**16,5**	**13,5**	**17**	**14-16**	**18-19**	**17-18**	**20-21**	**19-20**	**22-27**	**21-25**
7	**24**	**20**	**25-28**	**21-23**	**29-32**	**24-28**	**33-36**	**29-33**	**37-38**	**34-41**
	Нормативы диагностики физических качеств									
	Низкий уровень		***Ниже среднего***		***Средний уровень***		***Выше среднего***		***Высокий уровень***	
	девочки	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**	**девочки**	**мальчики**
возраст	**Силовая выносливость рук, спины - вис на согнутых руках (сек.)**									
4	**2**	**2**	**4**	**5**	**5**	**6**	**6**	**7**	**7**	**9**
5	**3**	**3**	**3-5**	**4-7**	**6-7**	**8-9**	**8**	**10**	**9-10**	**11-12**
6	**5**	**7**	**5-6**	**7-8**	**7-9**	**9-11**	**10-12**	**12-14**	**13**	**15**
7										
возраст	**Гибкость - наклон вперед сидя (см)**									
4	**0**	**2**	**0-2**	**-2-0**	**3-7**	**1-5**	**8-10**	**6-8**	**10**	**8**
5	**1**	**1**	**1-3**	**0-1**	**4-8**	**2-6**	**9-11**	**7-9**	**11**	**9**
6	**2**	**1**	**2-4**	**1-2**	**5-9**	**3-7**	**10-13**	**9-10**	**13**	**10**

7	**1**	**2**	**4-8**	**2-3**	**9-14**	**4-8**	**15-18**	**9-11**	**18**	**11**
возраст	**Сила мышц живота - подъем туловища в сед за 30 секунд (кол. раз)**									
4	**3**	**5**	**4-6**	**6-8**	**7-8**	**9-10**	**9-10**	**11**	**11**	**12**
5	**5**	**6**	**6-8**	**7-9**	**9-10**	**10-11**	**11**	**12**	**12**	**13**
6	**6**	**7**	**7-9**	**8-9**	**10-11**	**10-11**	**12**	**13-14**	**14**	**15**
7	**7**	**8**	**8-10**	**9-11**	**11-12**	**12-13**	**13-14**	**14-15**	**15**	**16**
возраст	**Мышечная сила кистей (кг.)**									
4	**пр. к. 3,5** **лев. к. 3,5**	**пр. к. 4** **лев. к. 4**	**пр. к. 5** **лев. к. 5**	**пр. к. 5** **лев. к. 5**	**пр. к. 6** **лев. к. 6**	**пр. к.5-8** **лев. к. 5-8**	**пр. 7-8** **л. 6-7**	**пр. 8** **л. 8**	**пр. 8,1** **л. 7,1**	**пр. 8,1** **л. 8,1**
5	**пр. к. 5** **лев. к. 5**	**пр. к. 7** **лев. к. 6**	**пр. к. 6** **лев. к. 6**	**пр. к. 8** **лев. к. 7**	**пр. к. 7** **лев. к. 7**	**пр. к.8-11** **лев.к.7-10**	**пр. 8-9** **л. 8-9**	**пр. 10-11** **л. 9-10**	**пр. 9,1** **л. 9,1**	**пр. 11** **л. 10**
6	**пр. к. 6** **лев. к. 6**	**пр. к. 8** **лев. к. 8**	**пр. к. 7** **лев. к. 7**	**пр. к. 9** **лев. к. 9**	**пр. к. 8** **лев. к. 8**	**пр. к. 9-13** **лев.к.9-12**	**пр. 9-10** **л.9-10**	**пр. 13** **л. 12**	**пр. 10,1** **л. 10,1**	**пр.13** **л.12**
7	**пр. к. 7** **лев. к. 7**	**пр. к. 10** **лев. к. 10**	**пр. к. 8** **лев. к. 8**	**пр. к. 11** **лев. к. 11**	**пр. к. 9** **лев. к. 9**	**пр.к.11-12** **лев.11-12**	**пр. 10-11** **л.10-11**	**пр. 13** **л. 12**	**пр. 11,1** **л. 11,1**	**пр. 14** **л. 13**

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы роста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

6.2. Приложение №2

Беседы с детьми подготовительной к школе группы из цикла: «Познай свое тело»

Тема: «Царство мозга»

Ребята, я предлагаю вам отправиться со мной в сказку, в «Царство Мозга». В некотором царстве, в некотором государстве жил-был царь, звали его Мозг. Он был серый, толстый и извилистый (показ рисунка). Мозг жил в голове и у него было огромное царство: он мог управлять руками, ногами, туловищем, животом и даже глазами и носом. Вы хотите узнать, как Мозг с этим управляется, ведь он не встает со своего кресла, и у него нет слуг, которые бы бегали и сообщали его приказы. Оказывается, у Мозга есть своя рация - нервная система – вот такие белые дорожки. И вот с ее помощью он отдает свои приказы (показ фигурки человека с подвижными сочленениями). Представьте, мозг говорит твоей руке: «Поднимись вверх»! И рука выполняет его приказ. И тоже по рации сообщает, что задание выполнено. Но от такого большого количества приказов царь устает. У него портится настроение. Ему хочется отдохнуть, ведь иногда ноги, руки и даже нос его не слушаются: как хотят: бегают, прыгают, двигаются, … Ой, всего и не перечислить.

«Ах, как это несправедливо, - ворчал мозг, - ведь я так устал от шума, от вечной беготни. Ну, когда же я бедный отдохну? Я откажусь от вас, оставайтесь одни без управления!». Всем было жаль бедного царя, и вот что все жители царства придумали, а потом рассказали человеку.

Они изобрели упражнения, простые, но очень полезные, общеразвивающие, чтобы помочь своему мозгу всегда быть в хорошем настроении, а человеку - быть здоровым и физически развитым. Хотите вместе со мной выполнить эти упражнения?

«Вестибулярный аппарат»

Ребята, а теперь я предлагаю вам поучаствовать в эксперименте. Хотите? Предлагаю встать и покружиться на месте. Что вы чувствуете? Закружилась голова, вы теряете равновесие? Почему это происходит? Хотите узнать? Присаживайтесь рядом со мной.

У каждого из нас есть уши. Ухо состоит из наружной и внутренней частей. Наружную часть уха можно увидеть в зеркале и потрогать руками. Потрогайте. А внутренняя часть нам не видна. Этот маленький орган напоминает улитку (показ иллюстрации). Он называется вестибулярный аппарат. «Улитка» наполнена особой жидкостью. Закружилась голова, это значит, что жидкость, которая находится в улитке, изменила свое обычное положение. Через некоторое время жидкость примет свое привычное положение, и равновесие восстановится, голова не будет кружиться. Это можно подтвердить опытом **(показ детям опыта с подкрашенной водой в банке -** при раскачивании банки вода начинает колыхаться – человек чувствует потерю равновесия и головокружение, вода принимает первоначальное положение – к человеку возвращается комфортное состояние**).**

Вестибулярный аппарат надо оберегать от повреждений. Если с ним что-то случится, вы не сможете стоять, ходить, сидеть, не будете чувствовать положение своего тела, Будете все время падать. Если вестибулярный аппарат не развит, то человек не сможет стать, например летчиком, космонавтом, работать в цирке. Поэтому аппарат нужно тренировать, специальными упражнениями. Они вам знакомы, только вы не знали об их пользе. Хотите потренироваться?

6.3. Приложение №3

Конспект НОД с детьми четырех-пяти лет

«Уроки Айболита»,

разработан в соответствии с тематической неделей «Здоровей-ка».

Цель: формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать любознательность и познавательную активность ребенка, как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности (проявлять интерес и положительное отношение к своему физическому «я», физической культуре и здоровью, проявлять двигательное воображение);
- Способствовать формированию элементарных навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

Обучающие:

Расширять представления о себе, своем теле, двигательных действиях, способах заботы о своей жизни и здоровье;

Формировать навыки выполнения упражнений на развитие гибкости, прыжков в длину с места;

Закреплять умения метания в вертикальную цель малым мячом; переползания через балансир высотой 15см., бега в указанное место.

Воспитательные:

- Приобщать к регулярным занятиям коррекционно-профилактической направленности;
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.

Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов:

Знакомство детей с профессией «звериного доктора»; с лечебными свойствами меда, с правилами поведения на прогулке осенью;

Образовательные области:

«Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Взаимодействие с родителями:

Совместное изготовление нестандартного оборудования для НОД: «лужи» - из ткани для прыжков в длину, «пчелиные домики» - для метания в вертикальную цель.

Формы организации совместной деятельности:

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Ходьба, творческое задание на развитие гибкости «Звери прячутся от медведей», бег, ОРУ «С массажными мячами», творческое упражнение с мячом, переползания через балансир высотой 15см, метание в вертикальную цель малыми мячами, прыжки в длину с места.
Игровая	Подвижная игра «У медведя во бору»
Коммуникативная	Мини беседа об элементарных правилах охраны здоровья в холодные периоды года; Ситуативный разговор о правилах приземления в прыжках; Речевые ситуации в ходе создания мотиваций на выполнение игровых заданий.

Материальное обеспечение:

- массажные мячи диаметром 7см по количеству детей,
- «лужи» - круги из ткани диаметром 60см. по количеству детей,
- балансиры высотой 15см. 5 шт.,

- «пчелиные домики» с изображением пчелок – диаметром 80см. 10шт.,
- малые резиновые мячи диаметром 5см. в большом количестве,
- мягкие игрушки «медвежья семья».

Содержание непосредственно образовательной деятельности:

Ход.

Вводная часть.

На центральной стене картинка с изображением Доктора Айболита. В центре зала поставлены мягкие игрушки «медвежьей семьи». Вокруг игрушек разложены массажные мячи.

Под музыку по «дорожке» заходят дети, выстраиваются по разметке. Педагог здоровается с ребятами, напоминает, как правильно нужно встать, смотреть прямо. Обращает внимание детей на «семью медведей».

Что случилось со зверями? Почему зверюшки с нами? Вы не знаете, ребята? Ну-ка пошепчусь с медведем. Оказывается, медведи замерзли, ослабли в холодном лесу и не знают, что им делать. Вот они и пришли к вам за помощью. Ребята, научим медведей, как в холодную погоду не заболеть. А еще медведи не знают, чтоб болезней не бояться, нужно всем тренироваться. Смотрите медведи, на наших ребят и учитесь. Сначала, нужно мышцы (дети заканчивают фразу) разогреть. Правильно, сделаем разминку, все расправим спинку.

Виды ходьбы:

1. обычная;
2. высоко поднимая колени, руки на пояс (через лужи);
3. на носках, руки в стороны (по мокрой дорожке);
4. на высоких четвереньках (как медведи);

Творческое задание на развитие гибкости «Звери прячутся от медведя».

Виды бега:

1. обычный;
2. выбрасывая ноги вперед (сушим промокшие ноги).

Обычная ходьба.

Построение в круг приставными шагами в сторону, останавливаясь возле массажных мячей.

Ребята, давайте научим медведей делать гимнастику «Айболита» с лечебными мячами.

Основная часть.

ОРУ с массажными мячами «Гимнастика Айболита» (темп выполнения средний, дозировка -6 повторений)

1. «Полечим ладони».

И.п.: стоя, ноги на узкой дорожке, руки вперед, одна над другой с мячом между ладонями; 1-3 покатать мяч на ладони; 4-6 поменять руки местами, покатать мяч на ладони.

2. «Погладим шею».

И.п.: стоя, ноги на широкой дорожке, руки вперед; 1-согнуть локти в стороны, погладить шею; 2-и.п.

3. «Потрем бочок».

И.п.: стоя на коленях, руки внизу;

1-потереть бочок снизу вверх; 2-переложить мяч в другую руку, 3-потереть бочок снизу вверх; 4-и.п.

4. «Погреем спинку».

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс, мяч перед коленями;

1-опуститься на четвереньки, округлить спину; 2-и.п.

5. «Тренировка ног».

И.п.: сидя, ноги вытянуть, мяч между ног, руки упор сзади; 1-поднять ноги вверх; 2-и.п.

Ситуативная беседа о правильном приземлении на мягкие ноги в прыжках (научим медведей беречь свои ноги - включим пружинки в коленях и стопах, приземляемся на носочки).

Прыжки -2 повтора по 15 раз- с перерывом на ходьбу на месте.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс; 1-15 прыжки на двух ногах возле своего мяча.

Молодцы, ребята! Теперь медведи знают, как согреться в холодную погоду.

Давайте покажем медведям, что мы ещё умеем делать с мячами (творческое задание). Молодцы ребята, сколько разных упражнений придумали!

А чтобы медведи были сильными давайте их потренируем.

Основные движения (дозировка – 3-5 повторений).

Чтобы медведи не простудились, научим их не мочить ноги и перепрыгивать через лужи.

1. «Через лужи» - прыжки в длину с места (способ организации фронтальный);

Чтобы мишки не поранили колени, научим их правильно переползать через поваленные деревья.

2. «Через поваленные деревья» - переползание через балансир высотой 15см. прямо (способ организации фронтальный);

А чтобы у медведей не заболело горло, попросим у пчелок меда.

3. «Постучимся и попросим меда у пчелок» - метание в вертикальную цель малыми мячами (способ организации фронтальный);

Молодцы ребята! Что-то медведи грустят. Давайте поиграем с ними.

4. Подвижная игра «У медведя во бору» (дозировка - 2 повторения). Чередование ходьбы в медленном темпе с бегом в быстром темпе в означенном направлении.

<u>Заключительная часть.</u>

Ребята, у медведей очень теплая шерсть и пока они с нами играли, совсем вспотели, их шерсть стала мокрой. Чтобы медведи не простыли в холодном лесу, давайте подсушим их шерсть. Вставайте вокруг медведей. Поднимите руки вверх, покажите медведям, где мы наберем воздух. Втягивайте воздух носом. А теперь опустите руки к мишкам, наклонитесь и подуйте ртом на их шерстку. Нет, не высохла шерсть, нужно еще больше воздуха втянуть и сильнее подуть. Повторяйте за мной.

Дыхательное упражнение «Подуем на медведей» (дозировка 6 повторений). Спасибо, ребята высушили шерстку медведям.

Дети, теперь медведи знают, как беречь себя. Им пора возвращаться в лес, а вам в группу. Попрощайтесь со зверями. Вставайте друг за другом в колонну. До свиданья!

6.4. Приложение №4

Кружковая работа.

Конспект НОД с детьми

с плоскостопием и нарушение осанки

Задачи:

Развивающие:

- развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю при выполнении движений; Развивать динамическую гибкость стоп в корригирующих упражнения, статико-активную гибкость стоп в самомассаже, силу в ползании вверх животом с зажатым между ног мячом, статико-пассивную гибкость в координационных упражнениях на гимнастической стенке - прогиб назад, стоя на перекладине (Физическое развитие);
- способствовать формированию умений двигаться в заданном направлении, меняя его по сигналу, чувства ритма (художественно-эстетическое развитие).
- ***Обучающие:***
- расширять представления о функциях и назначении отдельных органов человека (Познавательное развитие);
- формировать осознанное соблюдение техники безопасности при выполнении основных движений, навык безопасного поведения во время двигательной деятельности, в играх-эстафетах (Социально-коммуникативное развитие);
- закреплять умение ориентироваться в пространстве; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения; закреплять умение комбинировать движения, проявляя творческие способности (Физическое развитие).
- ***Воспитательные:***
- приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности (Социально-коммуникативное развитие).
- **Предварительная работа с детьми в ходе режимных моментов:**
- беседа по теме «Опора и двигатели организма»;

Взаимодействие с родителями:

- анкетирование с последующими консультациями по вопросам выработки единой стратегии в коррекционной деятельности с детьми в семье и в ДОУ;
- в расширении знаний воспитанников о строении человека, его отдельных органов и систем и способах их тренировки.

Формы организации совместной деятельности:

Детская деятельность	Формы и методы организации совместной деятельности
Двигательная	Ходьба, бег, ОРУ «На набивных мячах», растягивающее упражнение «Фабрика конфет», перекаты из группировки, лежа на боку с бока на бок – «заворачиваем конфеты в фантики», растягивающие упражнения «Соберем фрукты и сложим в корзины»
Игровая	Игровое силовое упражнение «Соревнование червячков», игровые упражнения для коррекции плоскостопия «Ногастики»
Социально-коммуникативная	Речевые ситуации в ходе создания мотиваций на выполнение игровых заданий; ситуативный разговор о технике выполнения двигательных заданий;

Оборудование.

Набивные мячи весом 1кг. по количеству детей, гигроскопическая дорожка длиной 3м., 2 гимнастических мата, гимнастические палки по

количеству детей, фломастеры на каждого ребенка, большой лист картона, индивидуальные пластиковые бутылки с соломинками.

I - подготовительная часть.

Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки. Настрой на мотивацию занятия. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба «музыкальная дорожка» - на каждый вид ходьбы включается фрагмент песни со словами «про шаги»:

1. с высоким подниманием коленей, руки на пояс – «А я иду, шагаю по Москве…»

2. на носках, руки в стороны – «Если весело шагать…»

3. на пятках, руки за спину – «Топ, топ, топает малыш…»

4. на внешней стороне стопы – «Идет бычок качается…»

Прыжки на матах:

1. с высоким подъемом коленей – «В траве сидел кузнечик…»

2. с разворотом стоп вправо-влево «Мимо желтого облака луны…»

После каждого вида ходьбы пробегание 1 круга на носках.

Перестроение врассыпную для общеразвивающих упражнений.

II - основная часть.

Общеразвивающие упражнения «На набивных мячах».

1. «Часики»-5раз (спину не сгибать, смотреть прямо - темп средний); И.п.: сидя верхом на набивном мяче, колени развести, стопы на ширине плеч, руки на пояс; 1- наклон вправо – «Тик»; 2-и.п.; 3-«Так»; 4-и.п.

2. «Клоун»-6раз (спину не сгибать, смотреть прямо – темп средний); И.п.: сидя верхом на мяче, руки сложить полочкой перед грудью, стопы прижать друг к другу; 1-развести руки и ноги в стороны – «Ап!» (руки и ноги выпрямлять полностью); 2-и.п. – «Оп!»

3. «Мостик»-4раза (спину не сгибать, смотреть прямо, ноги в коленях не

сгибать – темп медленный); И.п.: сидя на полу, лицом к мячу, пятки на мяче, руки в упор сзади; 1-поднять спину вверх, носки оттянуть; 2-удерживать позу «мостик» на 3 счета; 3-и.п.

4. «Пловцы»-10раз (смотреть на руки, голову не опускать, на бок не разворачиваться – темп быстрый); И.п.: лежа на животе, на полу, руки на мяче, носки вертикально прижать к полу; 1,2,3-поочередные махи прямыми руками вверх, носки оттянуть; 4-и.п.

5. «Ловкие ноги»-5раз (следить за осанкой, руки не сгибать – темп средний); И.п.: сидя, колени согнуть и развести в стороны, стопами зажать мяч, руки в упор сзади; 1-сдавить мяч стопами, выпрямить ноги; 2-и.п.

6. «Пополам»-5раз (руки и ноги не сгибать, смотреть прямо – темп средний); И.п.: лежа на спине, головой касаясь мяча, руками прижимать мяч к полу, ноги выпрямить, носки оттянуть; 1-поднять прямые ноги за голову, коснуться носками мяча (носки на себя); 2-и.п.

7. «Медуза» 5секунд (руки и ноги прямые, смотреть прямо – темп средний); И.п.: сидя спиной к мячу, руки сзади с упором в мяч, ноги вместе; 1-лечь спиной на мяч, руки и ноги развести в стороны, руками придерживаться о пол – удерживать позу 5 секунд; 2-и.п.

Прыжки:

1. перепрыгивая мяч боком, приземляясь на носки, руки произвольно – 20 раз;

2. с высоким подниманием коленей, доставая коленями мяча, руки вытянуть вперед с мячом - 20раз;

3. ноги скрестно и врозь, руки на пояс –20раз.

Упражнения легкоатлетической направленности.

1. Игровое растягивающее упражнение «Фабрика конфет» - 3-4 раза - способ организации поточный.

2. Перекаты из группировки, лежа на боку с бока на бок – «заворачиваем

конфеты в фантики».

3. Игровые растягивающие упражнения:

«Соберем фрукты и сложим в корзины» - 3-4 раза – способ организации фронтальный.

Вис на прямых руках на гимнастической лестнице, подтянув колени к груди, удерживая позу 10 секунд – «фрукты висят на деревьях», перекаты из группировки, сидя на краю мата – перекатиться назад, коснуться лопатками мата и вернуться в и.п. перекатом вперед – «уложить фрукты в корзины» - повторить 3 раза.

4. игровое силовое упражнение «Соревнование червячков»- 3-4 раза – способ организации фронтальный.

Подтягивания туловища вперед, с помощью верхних мышц спины и рук из и.п. лежа на полу, ноги согнуть в коленях и поднять вверх стопами, удерживать гимнастическую палку под грудью. Рывком вынести руки вперед, прижимая палку к полу подтянуться всем телом к палке (ногами не помогать). Добраться до отметки, встать.

5. Игровые упражнения для коррекции плоскостопия «Ногастики» -3-4раза – способ организации фронтальный.

Рисование пальцами ног геометрических фигур по заданию педагога, удерживая фломастер между пальцами ног из и.п.: сидя на стуле, (спину не сгибать). Справившимся ребятам предлагается нарисовать зимнюю картинку по своему желанию.

III – заключительная часть.

Игровое упражнение на задержку дыхания «Водолазы» 3-4 раза – способ организации фронтальный.

Встать на колени вокруг кубиков «бассейн с рыбами». Глубокий вдох носом. Зажать нос одной рукой, наклониться, удерживая дыхание, свободной рукой собирать рыбок. Ребенок сделавший вдох ртом заканчивает игру, выпрямляется, подсчитывает собранных рыбок. Игра

продолжается, пока последний ребенок не сделает вдох. Подсчитывается количество собранных рыбок.

РЕЦЕНЗИЯ

НА АВТОРСКУЮ ПРОГРАММУ

ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Программа по развитию гибкости у дошкольников написана инструктором по физической культуре МОУ начальная школа - детский сад «Росток» г.о. Самара Калмыковой Галиной Аркадьевной и адресована педагогам образовательных организаций, реализующим основную образовательную программу дошкольного образования.

Программу характеризует глубокая проработанность проблемы развития гибкости у детей дошкольного возраста и её влияния на формирование здорового опорно-двигательного аппарата. Целью программы является создание условий для развития гибкости и подвижности позвоночника, суставов и свода стопы, как основных составляющих формирования здорового опорно-двигательного аппарата.

Программа содержит актуальность, цель, задачи, ожидаемые результаты, описание педагогического мониторинга освоения программы, перспективный план работы с детьми и другими участниками образовательных отношений, список литературы. Реализация программы рассчитана на три года и охватывает детей с четырёх до семи лет. По каждому возрасту автором определяются цели и задачи работы, которые взаимосвязаны между собой и обеспечивают преемственность в физическом развитии детей.

Автор не только описывает формы, методы, обеспечивающие развития у детей дошкольного возраста гибкости, но и выстраивает систему работы, определяя наиболее эффективные формы взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений, которая может вызвать интерес у педагогов дошкольных образовательных организаций.

В целом, методическое пособие подготовлено квалифицированно, аргументировано в основных позициях, что даёт основание для положительной оценки.

Рецензент: О.Г. Чеховских

к.п.н., старший преподаватель

кафедры дошкольного образования и

психологического сопровождения

МБОУ ДПО (ПК) ЦРО г.о. Самара

Подпись Чеховских О.Г. заверяю

Руководитель ЦТУ ЦРО г.о. Самара Адоевский В.Н.