

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:**физкультурно-спортивная.

**Актуальность:**

   С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

    Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

   В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов.

**Педагогическая целесообразность:**

 С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

**Отличительная черта программы** — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

    Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 25 минут в средней и  старшей группах.

 С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 1,5-2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

2

**Срок реализации:**2 года.

*Первый год* (средняя группа): дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

*Второй год* (старшая группа): к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение,  даются рекомендации для самостоятельных занятий.

**Предполагаемый результат.**

*Первый год.* Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

*Второй год.* Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.  Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки.

   Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

    Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели ДП знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Крепыши» на коллективных просмотрах и в открытые дни в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

   Основное содержание Программы составляют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, упражнения для укрепления дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма ребенка.

   Общеразвивающие упражнения позволяют подготовить организм к предстоящей деятельности.

   Упражнения в расслаблении служат основой закаливания и оздоровления детского организма, способствуют снятию напряжения и закрепощенности различных мышечных групп.

   Подвижные игры предусматривают закрепление пройденного материала в игровой форме, повышают интерес к занятиям.

      1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега и ползания для профилактики осанки и плоскостопия.

3

   2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус  занимающихся.

  3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

**1. Принцип сознательности и активности.**

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

**2. Принцип наглядности**.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

**3. Принцип систематичности.**

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

**4. Принцип индивидуального подхода и доступности.**

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

**Цель программы:**содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

1. Формирование правильной осанки и правильного развития свода стопы.

2. Укрепление мышц свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы.

3. Усиление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета.

4. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма.

5. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.

6. Развитие равновесия и координационных способностей.

7. Формирование потребности использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

8. Повышение эмоционального тонуса.

4

**Содержание программы.**

**Упражнения общей направленности.**

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

*Строевые упражнения* являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

*Общеразвивающие упражнения*вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

*Упражнения на растягивание и расслабление мышц*способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

*Упражнения на дыхание*— специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

*Массаж*включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

**Упражнения специальной направленности.**

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.

2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.

5

3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.

4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.

5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

*(Описание игр в приложении)*

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:*

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад

2. «Брось — догони» (через сетку)

3. «Горячий мяч»

4. «Встань прямо»

5. «Встань как я»

6. «Держи голову прямо»

7. «Держи плечи прямо»

8. «Подтяни живот»

9. «Каток»

10. «Перетягивание»

11. «Не урони мешочек»

12. «Подражание»

13. «Тише едешь, дальше будешь»

14. «Хитрая лиса»

15. «Паук и мухи»

16. «Поспеши, но не урони»

17. «Не оставайся на полу»

18. «Пятнашки ёлочкой»

19. «Китайские пятнашки»

20. «Солнечный зайчик»

21. «Гордая цапля»

22. «Солнечные ванны для гусеницы»

23. «Черепахи»

6

*Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:*

1. «Страус»

2. «Гибкий носок»

3. «По следам»

4. «Турпоход»

5. «Пожарные на учении»

6. «Холодно — горячо»

7. «Не намочи ног»

8. «Чьи ноги сильнее»

9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).

10. «Стоп»

11. «Найди правильный след»

12. «Как стоять?»

13. «Выпрями ноги»

14. «Футбол в кругу»

15. «Голодная акула»

**МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название теста** | **Описание теста** | **4-5 лет** | **5-6 лет** |
| Силовая(выносливость мышц брюшного пресса) | И.П. Лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги пол углом 45 к полу удерживаются на весу. | 25-35 сек. | 35-50 сек. |
| Силовая Выносливость мышц спины) | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30 и удерживается в таком положении. | 30 – 40 сек. | 40-50 сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища, Наклониться вниз, не сгибая колени. | 4-7 (с)7-10 (в) | 5-8 (с)8-12 (в) |
| Статистичексое равновесие  | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки – вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.  | 25-35 (с)35-40 (в) | 35- 45 (с)45 – 60 (в) |

***Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса***(автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

7

 Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

***Тест для определения силовой выносливости мышц спины*** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

   Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

***Тест для определения гибкости позвоночника*** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

   Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

***Тест для определения статического равновесия***(автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

   Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

**Оценка освоения результатов программы:**

— низкий

— средний

— высокий

8

**Учебно-тематический план на первый год обучения (4-5 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **тема** | **Количество часов** |
| 1 | Профилактика нарушения осанки | «Ходи правильно» | 22 |
| 2 | Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.  | «Мы здоровые ребята» | 13 |
| 3 | Профилактика плоскостопия | «Топают ножки, шагают по дорожке» | 22 |
| 4 | Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем. |  «Дует, дует ветерок» | 13 |
| 5  | Мониторинг достижений. | «Малыши – крепыши» | 2 |

**Календарно – учебный план на первый год обучений (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол.****часов** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование** |
| 1 | 3 | «Береги свое здоровье» | -Дать представление о правильной осанке,-Познакомить с правилами безопасного поведения во время занятия,- Учить правильно собирать игровые предметы. | -Мячи малые по количеству детей.- Большой мяч. |
| 2 | 3 | «Маленькие ножки» | -Дать понятие о стопе, какие движения она может делать.- Гигиена ног.-Упражнять мяч стопой | -Массажная дорожка-таз с водой, полотенце,- малые мячи по количеству детей. |
| 3 | 4 | «Листопад» | -Развивать осанку во время ходьбы.-учить детей начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохраняя заданный темп.-работа над дыханием- познакомить с понятием самомассаж | -Гимнастические палки- массажные мячи-массажная дорожка,-разноцветные листики для дыхательной гимнастики. |
| 4 | 3 | «Волшебные карандаши» | -Упражнять в ходьбе на пятках,-Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног.-учить раскатывать и захватывать карандаши пальцами ног. | -Цветные карандаши-прастмассовые шарики,- веревка, натянутая между стойками. |
| 5 | 2 | Мониторинг | - Проверка выносливости, силы, гибкости и статистического равновесия | -Гимнастическая скамейка,- коврик. |
| 67 | 43 | «Раскатаем тесто»«Отдыхай и расслабляйся» | - Укреплять мышцы, рук, брюшного пресса, спины, ног.-Учить правильно раскатывать резиновые массажные мячи,-укреплять мышечно-связочный аппарат.-упражнять в сведении и разведении пяток,- совершенствовать соблюдать правила подвижной игры.- Совершенствовать ходьбу в колонне и беге, с чередованием ходьбы.- укреплять мышечную систему-Обучать детей дыхательному упражнению | -Массажная дорожка,- гимнастические палки- резиновые массажные мячи,- гимнастическая скамейка,- обруч.- кегли- маленькие платочки- канат-вертушка |
| 8 | 3 | «Птички в клетке» | -Совершенствовать навыки имитации движений животных,- формировать правильную осанку,- Воспитывать чувство уверенности в себе.-укреплять мышцы стопы и голени. | -дуги для подлезания,-гимнастический мат,- обручи по количеству детей. |
| 9 | 4 | «Веселые матрешки» | - Развивать стопу с помощью упражнений во время ходьбы,- Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию;- упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;- укреплять мышечно-связочный аппарат стопы | - маленькие кубики,- мячи резиновые,-гимнастическая скамейка,-мешочки с песком. |
| 10 | 3 | «Полоса препятствия» | - Работать над профилактикой плоскостопия и коррекции осанки по принципу «Круговая тренировка» | гимнастическая скамейка,-массажная дорожка,- цветные карандаши,-гимнастический мат. |
| 11 | 3 | «Цирк» | - Совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета;- Учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо боком);- развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию. | -гимнастическая стенка,-канат,-обручи-скакалки-массажная дорожка |
| 12 | 3 | «Незнайка в стране здоровья» | - развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции,- развивать способность к самооценке выполнения упражнений. - Отработать общеразвивающие упражнения:- Совершенствовать умение ходить на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом; | - коврики-ленты атласные-гимнастическая скамейка,- гимнастические палки- платочки |
| 13 | 3 | «Будь здоров» | -развивать мышцы спины,-формировать навык держать осанку,-способствовать у детей бодрого приподнятого настроения,- совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности;- отработать общеразвивающие упражнения. | -канат-массажные мячи.-гимнастическая стена.-мешочки с песком.-флажки-гантели |
| 14 | 3 | «Мы спортсмены» | -Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек; Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации укреплять мышечно-связочный аппарат стопы- Учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г;- Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы | -кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги,-тканевая дорожка с набивный мячом.-обручи,-вертушки,-шнурки. |
| 15 | 2 | «В магазине» | -Формировать навык держать осанку,- упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании;- Закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы»;-формировать умение выполнять самомассаж,- Увеличивать у детей силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы; | - гимнастическая скамейка,-доска шириной 25 см.- резиновые шарики,-набивной мяч-дорожки со следочками-мелкие предметы для захвата пальцами ног. |
| 16 | 3 | «В стране загадок» | - Развивать культуру движения и телесную рефлексию.-совершенствовать общеразвивающие упражнения и упражнения самомассажа,-закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге,- воспитывать чувство уверенности в себе.- развивать координацию движений, чувство равновесия*.*-совершенствовать умение менять упражнение с темпом музыки. | -кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги,-тканевая дорожка с набивный мячом.-обручи,-вертушки,-шнурки. |
| 17 | 3 | «Зарядка для хвоста» | --Упражнять в ходьбе на пятках,-Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног.-учить раскатывать и захватывать карандаши пальцами ног.- Отработать общеражвивающие упражнения;- совершенствовать навыки правил поведения во время подвижной игры | - кегли- маленькие платочки- канат-вертушка |
| 18 | 3 | «Морское путешествие» | - Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы.- Отрабатывать и совершенствовать пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. -упражнять в равновесии при ходьбе по меньшей опоре. | -кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги,-тканевая дорожка с набивный мячом.-обручи,-вертушки, |
| 19 | 3 | «Спортивный город» | - учить подлезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках,- учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног,- упражнять в играх чередуются с дыхательными упражнениями.- совершенствовать самомассаж ног, используя логоритмику. | - обручи,- гимнастическая скамейка,- коврики,- нибивной мяч- большой мяч |
| 20 | 2 | «Путешествие в лес» | -Закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног; совершенствовать круговые движения стопами по максимальной окружности;-Укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.- укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.- совершенствовать точечный массаж .-развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть. | -Гимнастические палки- массажные мячи-массажная дорожка,-разноцветные листики для дыхательной гимнастики. |
| 21 | 2 | «На старт!» | - Совершенствовать упражнения на внимание и правильную ходьбу.- совершенствовать ОРУ в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер.- Совершенствовать умение выполнять повороты голени внутрь и наружу;отработать прыжки с небольшим продвижением вперед (на носках | -Массажная дорожка,- гимнастические палки- резиновые массажные мячи,- гимнастическая скамейка,- обруч. |

**Учебно-тематический план на первый год обучения (5-6 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **тема** | **Количество часов** |
| 1 | Профилактика нарушения осанки | «Ходи правильно» | 20 |
| 2 | Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.  | «Мы здоровые ребята» | 15 |
| 3 | Профилактика плоскостопия | «Топают ножки, шагают по дорожке» | 20 |
| 4 | Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем. |  «Дует, дует ветерок» | 15 |
| 5  | Мониторинг достижений. | «Малыши – крепыши» | 2 |

**Календарно – учебный план на первый год обучений (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол.****часов** | **Тема** | **Цель** | **Оборудование** |
| 1 | 4 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | -Знакомство с упражнениями: «Художник», «каток», «разбойник».Подвижная игра «Пятнашки», «Подвижная цель».Игровое упражнение с нестандартным оборудованием «Собери камешки»,**«Поймай мячик».****-**Обучать выполнению упражнений на гимнастической скамейке, возле стены, сохраняя правильную осанку. | -массажная дорожка-мелкие камешки,- мячи массажные,- гимнастическая скамейка, -вертушки |
| 2 | 4 | «Веселые старты» | -Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперѐд, сохраняя правильную осанку. Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. Разучить упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку.-Дыхательные упражнения «Радуга - обними меня».Подвижные игры: «Оловянный солдатик», «Лягушки и цапля», «Стой-беги!». | -Гимнастические палки- массажные мячи-массажная дорожка,-разноцветные листики для дыхательной гимнастики. |
| 3 | 4 | «В гостях у Айболита» | -Разучить новый комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. -Ходьба по наклонной ребристой доске. Ходьба по наклонной доске вверх на носках. -Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперѐд. Гимнастика для глаз. | -кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги,-тканевая дорожка с набивный мячом.-обручи,-вертушки,-шнурки. |
| 4 | 3 | «Город игр» | -Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.-Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз | -мячи резиновые-коврики-ребристая доска-мешочки-гимнастические палки-  |
| 5 | 3 | «Вышел Мишка на лужок» | -Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер»,-Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.-Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. | - массажная дорожка-гимнастическая скамейка-мешочки-кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги, |
| 6 | 4 | «В детском саду» | -Разучить упражнения с нестандартным оборудованием. -Учить выполнять упражнения на гимнастической стенке. -Упражнять в прыжках через скакалку, приземляясь мягко на носки. | -гимнастичексая стенка.-скакалки-веревочки-массажная дорожка |
| 7 | 4 | «Необитаемый остров» | -Разучить упражнения с ними, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. -Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. --Упражнения с массажными мячиками, самомассаж. | -гимнастическая скамейка-мешочки-кубики,-гимнастические палки,-цветные карандаши и листы белой бумаги, |
| 8 | 4 | «Путешествие в стану игрушек» | -Продолжать учить выполнять упражнения для укрепления мышцы стопы.- Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса.-Различные виды ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку. -Лазанье по гимнастической стенке способом - серединой стопы, сохраняя равновесие.  | -коврики-канат-гимнастическая стенка-набивной мяч-вертушка |
| 9 | 5 | «В гостях у Айболита» | -Учить детей самостоятельно выбирать занятия со спортивным оборудованием.-Самомассаж. Упражнения на ковриках. Ходьба по дорожкам здоровья. Дыхательная гимнастика.-Игровое упражнение с нестандартным оборудованием«Нарисуй ногами», «**Рисуем подарок другу».** | -обручи-мячи массажные-коврики-платочки-чистый лист бумаги-фломастеры |
| 10 | 4 | «В городе дорожных знаков» | -Закрепить упражнения для укрепления мышц стопы; Выполнение упражнений с предметами (палочкой). Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, навыки ползания по гимнастической скамейке разными способами.-Упражнять в различных видах ходьбы по канату, сохраняя правильную осанку; в лазании по гимнастической стенке; выполнять вис на турнике, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса | - гимнастическая скамейка,-доска шириной 25 см.- резиновые шарики,-набивной мяч-дорожки со следочками-мелкие предметы для захвата пальцами ног.-картинки с дорожными знаками |
| 11 | 4 | «Мама, папа, я – дружная семья» | - Учить детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины. Упражнять детей в выполнении упражнений с мячом на ковриках.-Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз. | -массажный мяч,-коврики-ребристая дорожка-канат-гимнастическая палка-веревочки |
| 12 | 5 | «Мои друзья» | -Ходьба по наклонной доске вверх, спиной вперѐд, сохраняя правильную осанку. -Прыжки из обруча в обруч; прыжки через предметы. -Закреплять упражнения возле стены. Игра «Подтяни живот» с мячом возле стены, сохраняя правильную осанку.-Закреплять умения детей выполнять упражнения с мячом в парах, укрепляя мышцы спины.-Закрепить умение в лазании по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с мешочком на спине. | -доска шириной 50 см.-обручи-мяч малый -мешочки |
| 13 | 4 | «Молодцы-удальцы» | -Игровые упражнения для укрепления мускулатуры спины: «Как носят воду?», «Как лучше?», «Самолет», «Боксер»,- Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; -Упражнения с нетрадиционным оборудованием «дорожка мячей»: ходьба «змейкой», сохраняя правильную осанку; бег «змейкой»; перебрасывание мячей друг другу в парах. | - кегли- маленькие платочки- канат-вертушка- скамейка- мячи |
| 14 | 4 | «Физкульт-ура!» | -Закреплять упражнения с гимнастическими палками, различные виды ходьбы, соединяя и выпрямляя концы палочек. -Упражнения на гимнастической стенке: вис, приседания, приставные шаги (хват руками у груди). Прыжки через скакалку. Упражнения с массажными мячиками, самомассаж.- Совершенствовать ОРУ в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер.-Упражнения для укрепления мускулатуры ног и живота: «Толстый –тонкий», «Воздушный велосипед», «воздушная лестница». | -Массажная дорожка-таз с водой, полотенце,- малые мячи по количеству детей-скакалка- |
| 15 | 4 | «Мой край! | -Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; повышению остроты фиксации; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы-Упражнять в ходьбе «гусиным шагом»; учить выполнять массаж стопы*;*Развивать у детей зрительно-двигательную ориентацию; укреплять мышечно-связочный аппарат стопы; во время ходьбы развивать у детей правильно принимать осанку (сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками.- | -кубики-наклонная доска-гимнастическая палка-платочки-вертушка-канат |
| 16 | 5 | «Мир игрушек» | -Совершенствовать комплекс коррекционных упражнений в парах с малым мячом, кеглями. -Ходьба по наклонной ребристой доске. -Ходьба по наклонной доске вверх на носках. -Упражнение «Пингвины», «Передай кеглю другому». Выбрасывание мяча, зажатого между стоп, прыжком вперѐд. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика. | -малые мячи-ребристая доска-кегли-кубики-воздушный шарик |
| 17 | 2 | Мониторинг | - Проверка выносливости, силы, гибкости и статистического равновесия | -Гимнастическая скамейка,- коврик. |
| 18 | 3 | «Путешествие в страну Шароманию» | -Ходьба по ребристой доске с мешочком на голове, хождение по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. -Прыжки на двух ногах – «Достань предмет», подскоки. -Упражнения для укрепления мышц стопы, захватывая гимнастическую палку пальцами ног. Массаж глаз; повороты глаз-Захват и удержание пальцами ног тонкой палочки, прокатывание еѐ стопами. Проведение эстафет с оборудованием для коррекции плоскостопия, исправление осанки. Ползание по скамейке на низких и высоких четвереньках; на животе, подтягиваясь руками; | -мешочки-длинная палка-гимнастические палки-гимнастическая скамейка-большой мяч-набивные мячи |
| 19 | 2 | «Мой друг – тренировка» | - Работать над профилактикой плоскостопия и коррекции осанки по принципу «Круговая тренировка» (закрепление умений и навыков) |  |

**Оборудование зала**

1. Шведская стенка

2. Зеркальная стена

3. Ковер или индивидуальные коврики

4. Массажные дорожки

5. Приставные лесенки, доски

6. Мячи резиновые разных размеров

7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)

8. Гимнастические мячи («хопы»)

9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)

10. Гимнастические палки

11. Обручи

12. Массажеры для ног

13. Мешочки с песком

14. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)

15. Кольца от серсо

16. Веревки

17. Дорожки со следочками

18. Диск «Здоровье»

19. Резиновые кольца для кистей рук

**Вспомогательное оборудование**

1. Магнитофон

2. Аудиокассеты, СД-диски.

**Список литературы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.

2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. М., ТЦ

Сфера, 2008

3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., ТЦ Сфера, 2008 г.

4. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Епифанова. М., «Медицина», 1987г.

5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

6. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М., «Просвещение», 2005г.

7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка-Пресс, 2000.

8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

9. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. Чебоксары, 2004г.