Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 70 комбинированного вида»

Юридический адрес: 623104, Свердловская область, г. Первоуральск, проспект Ильича, 22б

Тел.: 8(3439)66-63-82, E-mail: mkdou70@yandex.ru

Фактический адрес: 623104, Свердловская область, г. Первоуральск, ул. Комсомольская, 4 а

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято и утверждено:на заседании Педагогического совета филиала МАДОУ «Детский сад № 70» - «Детский сад №60»протокол № \_1\_ «\_31\_» \_августа\_\_ 2022 г. | Согласовано: на заседании Совета родителей филиала МАДОУ «Детский сад № 70» - «Детский сад №60»«\_31\_» \_августа\_2022 г. | Утверждено:приказом директора МАДОУ «Детский сад № 70» № 01-161/2 от «31» августа 2022 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА –**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

 **«БУДЬ ЗДОРОВ»**

Срок реализации программы – 3 год



г. Первоуральск, 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров». – г. Первоуральск. – 2022г.

Составитель: Рябцева Д.С., старший воспитатель.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей (законных представителей) как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» разработана с целью приобщения детей к физической культуре дошкольника посредством занятий по корригирующей гимнастике.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**1.1. Пояснительная записка1.1.1. Цели и задачи реализации программы1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы 1.1.3. Значимые характеристики для разработки программы. 1.2. Планируемые результаты освоения программы**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы 2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы 2.4.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**3.1. Описание материально-технического обеспечения программы 3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания3.3 Кадровые условия3.4 Распорядок дня3.4.1 Учебный план на 2022-2023 учебный год3.4.2 Расписание занятий на 2022-2023 учебный год 3.4.3 Календарный учебный график3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды | 33457111414404052454545464748484850 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Будь здоров» (далее Программа) является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, способностей, интересов и потребностей воспитанников.

**Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.**

**Здоровье** – великая ценность. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым, умным – это цель всех родителей и одна из главных задач медиков и педагогов.

**Оздоровление подрастающего поколения** – одна из приоритетных задач современного образования.

**Коррекция дефектов осанки** - не только задача физического воспитания, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов.

Педиатры отмечают, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают **нарушения осанки и свода стопы**.

В дошкольном возрасте нарушения осанки, деформации стопы, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата.

**Осанка** – это привычное положение туловища в пространстве, поза, обусловленная конституциональными, наследственными факторами, зависящая от тонуса мышц, состояния связочного аппарата, выраженности физиологических изгибов позвоночника.

На формирование осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Под **плоскостопием** понимают деформацию, сопровождающуюся уплощением сводов стопы.

**Формирование осанки и свода стопы** – это процесс продолжительный, требующий систематических занятий.

У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма.

Чтобы **оздоровительные упражнения** были эффективны, то есть могли обеспечить ребенку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно.

Низкое исходное положение (лежа, сидя, стоя на четвереньках, на коленях) **способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.**

При выборе упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ребенка. Объем и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения ребенком простых упражнений можно переходить к более сложным.

Для **формирования правильной осанки** рекомендуется тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. **Мышечные ощущения при правильном положении тела,** ребенок должен почувствовать и **запомнить.**

**Отличительные особенности программы**

**Развитие мышечной выносливости** решается подбором упражнений для мышц, обеспечивающих длительное удержание тела в вертикальных положениях. Улучшение **статической выносливости** достигается путем систематических упражнений с увеличением времени периода сокращения мышц. Конечной целью тренировки силы и выносливости мышц туловища является создание так называемого **«мышечного корсета»,** способного удерживать тело в покое и в движении и являющегося непременным условием **для закрепления правильной осанки**. Само по себе положение лежа способствует выпрямлению позвоночника, а упражнения в этих положениях еще больше усиливают эффект от применяемых движений.

Статические упражнения должны сочетаться с **динамическими.** Разнообразные сочетания статических и динамических напряжений – лучшее средство **выработки мышечной выносливости.**

Корригирующая гимнастика – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использование разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений. Чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

* + 1. Цели и задачи реализации программы

**О**бщ**ая цель программы** – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития, с учетом возрастных и физических особенностей для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Осуществлять профилактику и своевременную коррекцию предпатологического и патологического состояния;
2. Оказывать общеукрепляющее воздействие и повышать неспецифическую сопротивляемость организма ребенка;
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
4. Укреплять мышцу или группу мышц, в зависимости от оздоровительного курса: икроножную, большеберцовую и мышцы формирующие свод стопы; трапециевидную, широчайшую, брюшной пресс.
5. Увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы;
6. Укреплять мышечный корсет.

Образовательные:

1. Расширять и обогащать двигательный опыт детей;
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;

Развивающие:

1. Реализовать естественную потребность детей в двигательной активности, учитывая гиподинамию, обусловленную неблагоприятными условиями северной климатической зоны;
2. Развивать физические качества и интеллектуальные способности (мышление, творческое воображение, внимание, восприятие, ориентировку в пространстве).

Воспитательные:

1. Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью, потребность в ежедневных физических упражнениях;
2. Воспитывать сплоченность в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу.

**Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения.**

**Корригирующая гимнастика** способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

**Формирование осанки**

Несомненно, что гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей в основном обеспечивает удержание тела в вертикальном положении и в какой-то степени способствует сохранению осанки. Но вопрос о правильной осанке не может быть решен только соответствующим **укреплением мускулатуры**. Не меньшее значение имеет еще и **воспитание у детей мышечно-суставных ощущений** положения тела и отдельных его частей. Следовательно, в процессе формирования правильной осанки задача состоит в освоении умения дифференцировать ощущения положения отдельных частей тела, **степень напряжения и расслабления мышц** в покое и в движении.

**Разгрузка позвоночника** заключается в освобождении от тяжести туловища, рук и головы, вес которых при вертикальном положении сдавливает межпозвоночные диски. Разгрузка позвоночника от веса собственного тела достигается переводом детей в горизонтальное положение: лежа на животе, спине, на боку, стоя на четвереньках. В этих положениях связочно-мышечная система позвоночного столба находится в состоянии относительного расслабления, и таким образом достигается разгрузка позвоночника.

* + 1. Принципы и подходы к формированию программы

В данной Программе используются следующие принципы:

*-наглядности*,показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений;

*-индивидуализации* в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;

*-систематичности*,регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения;

*-доступности*,обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся;

*-сознательности*,понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях;

*-длительности* применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

*-разнообразия и новизны* в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2 – 3 недели обновлять 20 – 30% упражнений;

*-соблюдения цикличности* при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнения на расслабление;

*-всестороннего воздействия* на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

*-учета возрастных особенностей.*

*Методологические подходы к формированию программы:*

-*возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально – психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей;

-*индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как ком­плекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем раз­вития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ре­бенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физиче­ского воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический про­цесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере вли­яющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отноше­нию к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприя­тия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспи­тания;

-*личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ре­бенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей.

-*личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

-*деятельностный подход*, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность.

* + 1. Значимые характеристики для разработки программы.

Структура корригирующей гимнастики строится с учетом заинтересованности детей и целенаправленной двигательной деятельности. Для этого используется частая смена движений с различной физической нагрузкой, разным темпом, чередованием развлекающих движений, с движениями, требующими физического и умственного напряжения. Все это позволяет сохранить интерес у детей к двигательной деятельности на протяжении всего занятия. Для достижения оптимальных результатов проведения корригирующих гимнастических упражнений следует придерживаться следующего: систематичность, правильность, длительность, беспрерывность.

**Характеристика возрастных возможностей**

**детей среднего дошкольного возраста (5-го года жизни)**

Движение ребенка становится значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сокращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определенны. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике.

Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

**Характеристика возрастных возможностей**

**детей старшего дошкольного возраста (6-7(8)–го года жизни)**

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше усваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуют повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетаются с известными, делают между упражнениями паузу для отдыха.

**Характеристика плоскостопия**

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается, как деформация стопы, характеризующая уплощением ее основ. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки.

При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа, по данным многих исследований, это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомотивную и амортизационную функции.

Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функцию последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают: нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм.

При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и IV как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии уплощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость, боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным, встречается крайне редко, и приобретенным.

Наиболее частыми причинами плоскостопия являются: слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижних конечностей.

Наиболее ранние признаки плоскостопия: быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии, боли в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь. Детская стопа, по сравнению со взрослой, коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стоп, это нередко приводит к диагностическим ошибкам.

Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, в следствии значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же, с помощью активного сокращения мышц, возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени, формирование сводов стопы.

Работа по профилактике и коррекции плоскостопии должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопии у детей необходимо:

-следить за осанкой;

-обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;

-не разводили широко носки ног при ходьбе.

-ежедневная гимнастика;

-ходьба босиком в теплое время года по неровной почве. Это вызывает защитный рефлекс «щадящий» свод стопы, препятствующий появлению плоскостопия.

**Характеристика осанки**

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя. Формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – опорного корсета.

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), выпрямленную (плоская спина), а также ассиметричную.

Нарушение осанки возникает и прогрессирует чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника. При сколиозе, ладе в начальной стадии, имеется деформация позвоночника.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей тела.

Основные функции: опора, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений, обеспечиваются благодаря прочности, эластичности и подвижности позвоночника.

Таким образом, для решения поставленных задач, разработаны комплексы по формированию правильной осанки.

-Профилактика заболеваний бронхо-легочной системы у детей.

**Характеристика контингента воспитанников**

**Филиала МАДОУ «Детский сад № 70» - «Детский сад №60»**

В МАДОУ функционирует 6 групп. Общее количество воспитанников – 121. Из них курс корригирующей гимнастики осваивает 36 воспитанников (средняя, старшая, подготовительная группы).

Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Группы формируются по возрасту: 4-5 лет – младший возраст, 5-6 лет – средний возраст, 6-7 лет – старший возраст.

Работа с группой корригирующей гимнастики представляет собой комплексную систему физического воспитания и оздоровления детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Курс корригирующей гимнастики делится на 3 периода**. В подготовительном периоде используются знакомые упражнения с малым и средним количеством повторений. В это время создается зрительное восприятие правильной осанки и мысленное ее представление, повышается уровень общей физической подготовленности.

**Основной и заключительный** периоды направлены на совершенствование навыка правильной осанки в усложненных вариантах выполнения упражнений.

Занятия корригирующей гимнастики проводятся по разработанным комплексам специальных упражнений по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, дыхательной системы, комплексы с использованием мячей-массажеров, с гимнастическими палками, гимнастическими скамейками.

**Подвижные игры** – наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным**. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем.**

Благодаря этому подвижные игры **способствуют** всестороннему, гармоничному **физическому и умственному развитию** детей, воспитанию у них волевых качеств, координации движений, ловкости и других важных умений.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются **два важных фактора** – с одной стороны, дети включаются в двигательную активность, **развиваются физически**, с другой – получают моральное, **эмоциональное** и **эстетическое удовлетворение** от этой деятельности.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий зависит от возраста: средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут.

**Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

**Способы определения результативности**

На первом занятии, в середине курса и последнем занятии **проводится мониторинг**, он включает в себя следующие упражнения:

**ПП** – подвижность позвоночника. Норма – при наклоне вперед, достать до пола пальцами рук, не сгибая ноги в коленях.

**ДП** – дыхательная пауза. После умеренного вдоха, выдох со звуком «м-м-м». Норма > 10” (для детей 6-7 лет), >8” (для детей 4-5 лет).

**ВМЖ** – выносливость мышц живота. Лежа на спине, руки за головой – поднять и удерживать прямые ноги на уровне 45 градусов. Норма >45”

 (для детей 4-5 лет) и > 1’(для детей 6-7 лет).

**ВМС –** выносливость мышц спины. Лежа на животе, на кушетке, верхняя часть туловища на весу, ноги удерживает инструктор, руки на поясе – удерживать туловище параллельно пола, голову не запрокидывать. Норма >1’(для детей 4-5 лет) и >1’30” (для детей 6-7 лет).

**Д** – динамометрия (сила правой и левой руки). Проводится сравнительный анализ результатов.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной общеразвивающей программы**

Подведение итогов реализации оздоровительной программы проводятся в форме **открытых занятий** в конце курса для родителей и педагогов.

**Для педагогов и родителей** проводятся консультации, семинары-практикумы, открытые и практические занятия, где они знакомятся с методикой проведения оздоровительных мероприятий, обучаются правильному выполнению упражнений и страховке ребенка.

Выдаются **комплексы упражнений** для дальнейших самостоятельных занятий в домашних условиях.

Результаты мониторинга доводятся до сведения родителей и воспитателей.

* 1. Планируемые результаты освоения программы

**Сотрудничество с врачом-ортопедом**

Врач-ортопед и инструктор по физической культуре проводят предварительный осмотр детей с целью выявления нарушений опорно-двигательного аппарата. На основании поставленного диагноза и рекомендаций врача-ортопеда ребенок направляется для занятий в группу корригирующей гимнастики детского сада.

Повышая компетентность родителей в вопросах воспитания здорового ребенка, я привлекаю их к участию в наших занятиях, что позволяет им на практике обучаться приемам самостоятельной и индивидуальной работы в домашних условиях.

В результате проведения оздоровительных мероприятий и коррекционной работы, на основании диагностики и осмотра врача-ортопеда выявлена **положительная динамика в укреплении мышечного корсета**, формировании правильной осанки и состояния опорно-двигательного аппарата.

К концу прохождения курса занятий корригирующей гимнастики у детей дошкольного возраста должны быть сформированы:

-навыки правильной осанки и стереотип правильной походки;

-сознательное отношение к занятиям;

-общая и силовая выносливость;

-координация движений и динамическое равновесие;

-гибкость и подвижность позвоночника;

-навыки укрепления мышц верхних и нижних конечностей;

-повышение уровня физического развития и физической подготовленности.

-личностные качества: трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, настойчивость, двигательная память.

-укреплены мышцы или группы мышц.

-укреплен мышечный корсет;

-обогащен двигательный опыт детей.

Требования ФГОС ДО к результатам освоения программы определены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования с учетом специфики дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системных особенностей дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат).

Целевые ориентиры определяются независимо от вида групп, форм реализации данной программы, от её характера, особенностей развития детей и дошкольного учреждения.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей, оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении или иных методов измерения результативности детей).

 В ходе реализации программы корригирующей гимнастики ожидается получить следующие результаты:

-улучшение состояния опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, правильной осанки и положения всего тела при ходьбе и посадке, повышение интереса детей к двигательной деятельности, развитие физических качеств детей, укрепление мышечного корсета.

-снижение заболеваний бронхо-легочной системы у воспитанников, укрепление общего и местного иммунитета.

 -форма участия в образовательном процессе в качестве равноправных партнеров, форма совместной деятельности детей, родителей и педагогов, повышение заинтересованности педагогов и родителей процессом физического развития, воспитания и оздоровления детей в дошкольном учреждении и дома.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Описание образовательной деятельности, вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

В данном разделе определено содержание организации образовательной деятельности, направленной на обеспечение полноценного развития детей в возрасте от 4 до 8 лет по направлению: физическое развитие на основе учета возрастных и индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, способностей и потребностей воспитанников.

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы**

**«Корригирующая гимнастика в условиях детского сада»**

|  |
| --- |
| **Дети 4-5 лет** |
| **Периоды** | **Сроки** | **Задачи** |
| Подготовительный период | 1-15занятие | 1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучать специальным корригирующим упражнениям.4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.6. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике. |
| Основной период | 16-50занятие | 1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, мячи-массажеры).4. Закреплять умение правильно дышать.  |
| Заключительный период | 51-80 занятие | 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.2. Развивать общую и силовую выносливость.3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.5. Применять полученные навыки в семье. |
| **Дети 6-8 лет** |
| **Периоды** | **Сроки** | **Задачи** |
| Подготовительный период | 1-15занятие | 1. Воспитывать осознанное отношение к занятиям.2. Формировать навык принимать и фиксировать правильную осанку.3. Обучать специальным корригирующим упражнениям.4. Обучать правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы.5. Обучать элементам самомассажа рук и стоп.6. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет.7. Обучать упражнениям, укрепляющим мышцы нижних конечностей.8. Обучать правильному дыханию и звуковой гимнастике. |
| Основной период | 16-50занятие | 1. Закреплять навык правильной осанки и выработать стереотип правильной походки.2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.3. Обучать упражнениям, укрепляющим мышечный корсет, с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, мячи-массажеры).4. Закреплять упражнения, для формирования сильного мышечного корсета.5. Закреплять упражнения для нижних конечностей.6. Обучать и закреплять упражнениям для развития координации и динамического равновесия.7. Закреплять элементы самомассажа.8. Закреплять умение правильно дышать.  |
| Заключительный период | 51-80 занятие | 1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.2. Развивать общую и силовую выносливость.3. Совершенствовать навык правильной осанки, отрабатывать стереотип правильной походки.4. Развивать координацию движений и динамического равновесия.5. Закрепить обучение специальных корригирующих упражнений.6. Обучить и закрепить упражнениям в парах.7. Применять полученные навыки в семье. |

**Последовательность обучения детей физическим упражнениям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Цель** | **Метод обучения** |
| Подготовительный период | Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения ими в общих чертах. | -Словесный: название, объяснение.-Наглядный: правильный, безукоризненный, четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца.-Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний инструктора.Длительность этапа: 2-3 занятия. |
| Основной период | Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом. | -Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений инструктор дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения.-Наглядный: расчлененный показ элементов движения.-Практический: многократное повторение движения.Длительность этапа: 3-6 занятий. |
| Заключительный период | Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движений в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни. | -Словесный: название, оценка, вопросы.-Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях, использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях. Выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригинальное).Длительность этапа: от 10 и более занятий. |

*Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит от:*

-сложности упражнения;

-возраста детей и их физической подготовки;

-уровня развития физических качеств;

-эмоционального состояния детей;

-методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;

-сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

**Алгоритм классического занятия корригирующей гимнастики**

Занятие состоят из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Задача вводной части – организация детей для предстоящего занятия.

Используются упражнения строевого характера: (ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широким шагом, гимнастическая ходьба, ходьба с крестным шагом, ходьба в полу-приседе, приседе, ходьба с различным движением рук бег, бег на носках, бег змейкой, бег врассыпную, бег с высоким подниманием колен, бег с изменением темпа), короткие игровые задания и упражнения по коррекции осанки.

Задачей основной части является укрепление нарушениями осанки и плоскостопия. Общеразвивающие упражнения (О.Р.У.)

Заключительная часть – осуществляет совершенствование двигательных навыков. Упражнения на восстановление дыхания, малоподвижные игры, релаксация.

**Календарный план по корригирующей гимнастике**

|  |
| --- |
| **для детей 4 – 5 лет** |
| Коррекционные цели | Построения, перестроения | Ходьба | Бег | Упражнения | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | Упражнения | Релаксация |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному, по сигналу | «Лягушата», «Походи боком» | Ходьба по канату, лежащему на полу, боком приставным шагом | - | Прокатывание мяча по дорожке, попадая им в кубик | Ползание по гимнастической скамейке | «Раз, два, три – место свое займи», «У медведя во бору», «Самый внимательный» | «Кач-кач», «По-турецки мы сидели…» | Под речевое сопровождение «Дедушка Молчок» |
| Укрепление мышечного корсета | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали | «Великаны и гномики», «Все спортом занимаются» | Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки | Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (3 – 5 м) | Перебрасывание мяча друг другу от груди, стоя в шеренгах | - | «Ловишка с ленточками», «Пес и кролики», «Мяч водящему» | «Черепахи», «Ёжик вытянулся, свернулся» | Под речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление голеностопного сустава, мышечного корсета позвоночника | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному | В колонне по одному, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейке присесть, затем выпрямиться и пройти до конца скамейки, руки в стороны | Прыжки в длину с место на мягкое покрытие | - | Ползание по гимнастической скамейке | «Курочка Хохлатка», «Лиса и цыплята» | «Кошечка», «Качалка» | Под речевое сопровождение «Космос» |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений | Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, медленный оздоровительный бег до 1 мин | «Кузнечик», «Прыгаем в снег» | Ходьба по скакалке, руки в стороны | Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (вправо, влево через канат, лежащий на полу) | Подбрасывание и ловля мяча обеими руками | Ползание по гимнастической скамейке | «Воробушки и автомобиль», «Мишка бурый», «Отгадай, догони!» | «Лев в цирке», «Качели» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| **НОЯБРЬ** |
| Формирование правильной осанки, укрепление мышц конечностей и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Обычная ходьба по залу, на носках, на пятках | Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному | «Поезд», «Прогулка в лес» | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики | Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу последовательно) | - | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | «Мишка бурый», «Затейники» | «Морская звезда», «Цапля» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Сказка» |
| Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, между предметами змейкой | Бег по площадке в колонне по одному, змейкой между предметами | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо | Прыжки на правой и левой ногах с продвижением вперед | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на руки и колени | «Карусель», «пес и кролики», «Ровным кругом» | «Стойкий оловянный солдатик» | Под речевое сопровождение «Веселые гномы» |
| Укрепление мышц туловища и конечностей | Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений | Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад | «Все спортом занимаются» | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | Прыжки на правой и левой ногах через скакалки (расстояние 20 – 30 см) | - | Ползание по гимнастической скамейке | «Мышки-шалунишки», «Разноцветные автомобили», «Рыбаки» | «Потягивание», «Ах, ладошки, вы, ладошки» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление опорно-двигательного аппарата | Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 минуты | «Ракеты», «Великаны и гномики» | - | Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши | - | «Птицы в гнездах», «Пятнашки», «Сбить мяч» | «Танец медвежат», «Цапля» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Развитие координации движений, укрепление туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Обычная ходьба, на носках, на пятках | Оздоровительный бег по зала, змейкой, по диагонали | «Все спортом занимаются» | Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе | Прыжки на обеих ногах через кубикиЗ | - | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки | «Лохматый пес», «Ручейки и озера», «Попади в корзину» | «Покачай малышку», «Паровозик» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики» | Бег в колонне по одному с преодолением препятствий | «Я по тропочке иду», «Лягушки» | Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | - | Подбрасывание и ловля мяча обеими руками, не прижимая его к груди | Ползание по-пластунски  | «Карусели», «Льдинки, ветер и мороз», «Ель, елка, елочка» | «Колобок», «Ножницы» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Компенсация деформаций и восстановление свода стопы | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе | Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед) | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | - | Прыжки на обеих ногах через шнур с продвижением вперед (канат), вправо и влево | Забрасывание мешочка с песком в обруч, лежащий на полу | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее | «Лиса и ежики», «Стой, олень!», «Ежик вытянулся, свернулся» | «Птица», «Велосипед» | Под речевое сопровождение «Космос» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений | Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу | «Ракеты», «Великаны и гномики» | «Самый ловких». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки в стороны | «Кто быстрее». Прыжки из обруча в обруч на обеих ногах | - | Ползание по гимнастической скамейке | «Посадка картофеля», «Кач-кач» | «Гусеница», «Плавание на байдарках» | Под речевое сопровождение «Веселые гномы» |
| **ЯНВАРЬ** |
| Уплощение голеностопного сустава, мышечного корсета позвоночника | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба по залу, спортивная ходьба | Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Все спортом занима ются» | Ходьба на носках между предметами змейкой | Прыжки через параллельные линии – «ручейки», ширина которых постепенно увеличивается | - | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками разным способом | «Колдунчик», «Стой, олень!», «Огуречик, огуречик…» | «Холодно - жарко», «Снежок» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Компенсация деформаций и восстановление сводов стопы | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое | Ходьба в колонне, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному с преодолением препятствий | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, в стороны) | Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч | Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой | Пролезание в обруч прямо, боком (правым, левым) | «У медведя во бору», «Ловишки», «Великаны и гномики» | «Ванька - встаника», «Ветер» | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе | Бег в среднем темпе, врассыпную | «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны | Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа, слева |   | Ползание по-пластунски по прямой 4 м | «Водяной», «Ручейки и озера», «Рыбаки» | «Цапля», «Лягушки» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки | Построение в колонну по одному, перестроение в шеренгу, в две шеренги, построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, обычным шагом с перешагиванием через кубики | Бег на месте, оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 минут | «Ходим в шляпках», «Походи боком» | - | Прыжки в длину с места на мягкое покрытие | - | Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами | «Зайцы и волк», «Пастух и стадо», «Угадай, кто позвал» | «Воробей», «Лебеди» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Космос» |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Компенсация деформаций и восстановление сводов стопы | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег по кругу, по диагонали, с высоким подниманием колен | «Я по тропочке иду», «Лягушки» | Ходьба по ребристой доске, по наклонной доске | «Пингвины». Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями | «Прокати, не задень». Прокатывание мяча между конусами | Ползание по гимнастической скамейке | «Лиса в курятнике», «Автогонки» | «Лиса», «Лягушки» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Общее укрепление мышц туловища и конечностей | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики» | Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе | «Не разбудим маму», «Гусятки» | Ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи | Прыжки в длину с места (приземляться на полусогнутые ноги) | - | Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя | «Пчелки и ласточка», «Лягушки и цапля» | «Крутая горка», «Бегемот» | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое, построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами | Бег в колонне по одному, врассыпную | «Ходим в шляпах», «Белые медведи», «Лягушки» | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны | Прыжки со скамейки (приземляться на полусогнутые ноги) | Метание набивного мяча (медицинбол 1 кг) из-за головы | Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами | «Зверолов», «Мишка бурый», «Затейники» | «Достань яблоко», «Жучка в будке» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Общее укрепление мышц туловища и конечностей | Построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Бег в колонне по одному, по залу, огибая углы | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны | Прыжки в длину с места, приземляться на полусогнутые ноги | Метание малого мяча вдаль правой и левой рукой от плеча | - | «Бездомный заяц», «Цветные автомобили», «Передай - садись» | «Буратино», «Солдатики - куклы» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| **МАРТ** |
| Общее укрепление мышц туловища и конечностей | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое, построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Бег по кругу в колонне по одному, по кругу приставным шагом | «Цапля», «Мышки», «Гусята» | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны | Пять прыжков на правой ноге, пять на левой, продвигаясь вперед | Метание набивного мяча (медицинбол 1 кг) из-за головы | Ползание под шнур правым и левым боком | «Мы веселые ребята», «Море волнуется раз…» | «Пингвины на льдинах», «Еж» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Общее укрепление мышц туловища и конечностей | Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги (три шеренги), перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег в колонне по одному, в рассыпную, колонне по одному в среднем темпе | «По дорожке в огород», «Лягушки» | «Школа мяча»Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками.Бросать мяч в пол и ловить его обеими руками, одной рукой.Отбивать мяч об пол правой, левой рукой не менее 5 раз подряд. | «Болото», «мяч водящему», «ель, елка, елочка» | «Неваляшки», «Белочки», «Сидячий волейбол» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |  |  |  |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса ног | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое | Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок | Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе, боковой галоп | «В лес», «Новые сапожки» | Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее | Прыжки в высоту с места на поверхность высотой 15 см | Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль | - | «Ловишка с ленточками», «Лягушата» | «Кошка и котята», «Калачи» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Укрепление мышц и связок стоп | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен | Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по канату боком приставным шагом | Прыжки с высоты на мягкое покрытие (высота 20 – 25 см) | - | Ползание по гимнастической скамейке, хват руками разноименным способом | «Зайцы и волк», «Льдинки, ветер и мороз», «Угадай, где спрятано» | «Велосипед», «Скакалка» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| **АПРЕЛЬ** |
| Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки | Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу | «Не разбудим маму», «Походим боком» | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | - | Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши | Подлезание под веревку прямо, правым, левым боком | «Охотник и зайцы», «Наседка и цыплята», «Угадай, чей голосок» | «Гуси», «Деревца» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Укрепление голеностопного сустава, мышечного корсета позвоночника | Построение в шеренгу, расчет на первый – второй, перестроение из одной шеренги в две, построение в колонну по одному | Ходьба по прямой с поворотами по сигналу | Бег по залу с высоким подниманием колен | «Все спортом занимаются», «Гусятки» | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | Прыжки вверх, перепрыгивая через валики, лежащие на полу на расстоянии 40 см | Метание малого мяча от плеча вдаль правой и левой рукой | - | «Котята и щенята», «Кувшинчик», «Прокати и догони» | «Елочка», «Цапля» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса ног | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в две, три колонны | Ходьба обычная, гимнастическим шагом, спортивным шагом | Бег по прямой, врассыпную, со сменой ведущего | «По дорожке в огород», «Кузнечик» | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его обеими руками | Десять прыжков на правой ноге, десять прыжков на левой ноге с продвижением вперед | Метание мяча в корзину, стоящую на расстоянии от черты 1,5 – 2 м | - | «Автомобили», «Ловишки с мячом», «Мяч водящему» | «Лужи», «Пружинки» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Компенсация деформаций и восстановление сводов стопы | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе | Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Стоя на кубе, высотой 30 см, наклонить туловище вперед вниз, коснуться пальцами рук п |  |  |  |  |  |  |
| **для детей 5 – 6 лет** |
| Коррекционные цели | Построения, перестроения | Ходьба | Бег | Упражнения | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | Дыхательная гимнастика | Релаксация |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки | Построение в шеренгу | Ходьба на носках, на пятках, вдоль границ зала с поворотом | Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад | «Кач-кач», | Ходьба по скамейке, перешагивая через кирпичики, по узкой рейки гимнастической скамейки | На обеих ногах из обруча в обруч | - | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Рыбаки и рыбки», «Кач-кач» | «Ушки», | Под музыкальное сопровождение |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы | Построение в колонну | Ходьба приставным шагом вправо, влево | Бег со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад | «Каша кипит» | Ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки | Прыжки на обеих змейкой между кеглями, продвигась вперед | Бросание мяча вверх, об пол и ловля его обеими руками 10 раз | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Ловишка», «Четыре стихии» | «Ветер» | Под речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы | Построение в круг, повороты на месте прыжком | Ходьба приставным шагом вправо, влево | Бег змейкой с поворотом по сигналу | «Рубка дров» | Ходьба по скакалке (длина 1,5 – 2 см), руки в стороны, боком | Прыжки через предметы (высота 15 – 20 см) по прямой на обеих ногах | Бросание мяча об пол, вверх и ловля его с хлопками | Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами | «Сокол и лиса», «Рыбка» | «Лес шумит» | Под речевое сопровождение «Бриллиантики» |
| Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног | Расчет на первый – второй в шеренге | Ходьба приставным шагом, в полуприседе | Игра «Быстро возьми и быстро положи» | «Рубка дров» | Полоса препятствий: ходьба по скамейке, подлезание в обручи | Эстафета «Из обруча в обруч» | «Не урони мяч» | Эстафеты «Быстро проползи» | - | «Цветок распускается» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| **НОЯБРЬ** |
| Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному | Ходьба приставным шагом вправо, влево | Бег змейкой по диагонали | «Ель, елка, елочка» | Ходьба боком с мешочком на голове | Прыжки на одной, на обеих ногах на месте | Метание в горизонтальную цель (расстояние 3 – 4 метра) | - | Пальчиковые игры «У ребят порядок строгий», «Камень» | «Катание мяча» | Под речевое сопровождение «Зернышко» |
| Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц | Построение в колонну по двое | Ходьба в колонне двое | Бег в колонне по двое | «Стройная елочка» | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине | Прыжки, продвигаясь вперед | Метание в горизонтальную цель | Лазание по гимнастической скамейке разными способами | «Тянем – потянем», «Казаки – разбойники» | «Подуем на снежинки» | Под речевое сопровождение «Зернышко» |
| Формирование правильной осанки, расслабление мышц | Перестроение в колонну по одному | Ходьба приставным шагом вправо, влево | Бег змейкой между предметами |  |  | Прыжки через предметы | Метание в горизонтальную цель | Лазание по гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке | «Караси и щука», «Ловкие ноги» | «Подуем на снежинки» | Под речевое сопровождение «Буратино» |
| Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног | Расчет на первый – второй в шеренге | Ходьба с выполнением заданий | Бег в колонне по двое «Здравствуй, догони» (игра народов севера) | «Делай так» | «Борьба за гимнастическую палку» | «Бросок ступнями» | - | «Пожарные на учении» | - | «Лес шумит» | Под музыкальное «Шепот волны» |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах | Повороты направо, налево, с переступанием | Ходьба в колонне по двое | Бег с преодоление препятствия | «Грибок» | - | - | Ведение мяча, перебрасывание мяча друг другу (снизу, из-за головы); бросание мяча вверх с хлопками, бросание мяча в корзину | - | «Мяч водящему», «Игра в мяч» | «Насос» | Под речевое сопровождение «Птица на взлете» |
| Координация движений конечностей туловища | Повороты направо, налево с переступанием | Ходьба в колонне по двое, вдоль границ зала | Бег змейкой в колонне по двое | «Ежик» | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседаниями на середине | С высоты 30 см в обозначенное место. через короткую скакалку | Метание способом сбоку (городки) | - | «Игра в городки». Бросать биты сбоку. Выбивать с полукона (расстояние 2 – 3 м). «Барабан». | «Насос» | Под речевое сопровождение «Птица на взлете» |
| Укрепление мышц живота, спины, мышц конечностей | Построение в колонну по одному | Ходьба с выполнением заданий | Бег с преодолением препятствий | «Ходим в шляпах» | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, с перепрыгиванием через ленточку | Прыжки с высоты, через короткую скакалку | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | Ползание по скамейке с опорой на предплечья, колени, на животе, лазание по гимнастической лесенке | «Ловишка с ленточками» | «Ежик» | Под музыкальное сопровождение |
| Укрепление связочно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки | Построение в колонну по трое | Ходьба с выполнение заданий | Бег по кругу, змейкой между предметами | «3 – 13 – 30» | Ведение мяча.Бросание мяча в корзину.Прокатывание мяча.Ходьба по скамейке с отбиванием мяча, с подбрасыванием | «Веночек», «Запрещенные движения», «Космонавты», «Барабан» | «Журавль» | Под музыкальное сопровождение |
| **ЯНВАРЬ** |
| Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки | Построение в колонну по трое | Ходьба широким шагом, с высоким подниманием колен | Бег по залу с высоким подниманием колен, с преодолением препятствий | «Коршун» | Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой | - | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | Ползание на гимнастической лесенке | «Ловишка с мячом», «Ежик вытянулся» | Игра в мяч | Под музыкальное и речевое сопровождение «Змейка» |
| Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепление свода стопы | Построение в круг, размыкание на вытянутые руки | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег змейкой, высоко поднимая колени, с преодолением препятствий | «Коршун» | - | Прыжки в высоту | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | - | «У ребят порядок строгий», «Ловишка с мячом», «Ель, елка, елочка», пальчиковые игры | «Насос» | Под музыкальное сопровождение «Змейка» |
| Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах | Построение в круг, размыкание на вытянутые руки | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег по диагонали, змейкой, с высоким подниманием колен | «Ловкие ноги» | - | Прыжки в высоту | Отбивание правой и левой рукой | - | «Караси и щука», «Ручейки и озера», «Кач-кач» | «Партизаны» | Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде» |
| Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц плечевого пояса | Расчет на первый - второй | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег по диагонали, боковой галоп | «Ловкие ноги» | Бег по гимнастической скамейке (эстафета) | Прыжки с препятствиями | Ведение мяча | Лазание по гимнастической лесенке, ползание по скамейке | «Кто быстрее» (с флажком, с мячом) | «Катание мяча» | Под речевое сопровождение «Прогулка на велосипеде» |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Укрепление опорно-двигательного аппарата | Расчет на первый - второй | Ходьба в колонне по двое | Бег по доске, по бревну | «Вертолет» | Упражнения на гимнастической скамейке «Старт» | Прыжки через скакалку | Броски мяча вверх, об пол, ловля его обеими руками (20 раз), ведение мяча | Лазание по гимнастической лесенке | «Здравствуй, догони!», «Борьба за гимнастическую палку», пальчиковые игры, «Ель, елка, елочка» | «Коршун» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника | Расчет на первый – второй. Перестроение в колонну по двое | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег с выполнением различных заданий | Контроль за осанкой. | - | Прыжки через короткую (длинную) скакалку | Способом сбоку (городки) | - | «Стой, олень!», «Утки и охотники», пальчиковые игры, «3 – 13 – 30» | «Подуем на снежинки» | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног | Повороты направо, налево | Ходьба по прямой, с поворотом | Бег мелким и широким шагом | «Поднимаем выше груз» | - | - | - | - | Игры народов Севера «Здравствуй, догони!», «Стой, олень!», «Ручейки и озера», «Борьба на палке» | Игра в мяч | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом | Ходьба в сочетании с другими видами движений | Бег с мячом | «Коровка» | - | - | Ведение мяча, броски мяча в корзину, передача мяча (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча) | - | «Утки и охотники», «Ловишка с мячом» | «Партизаны» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| **МАРТ** |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево | Ходьба врассыпную, змейкой | Бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени | «Катание мяча» | - | Прыжки в длину с разбега | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | Лазание разными способами.  | «Сокол и лиса», «Борьба за набивной мяч», «Камешки» | «Журавль» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег змейкой, по диагонали | «Катание мяча» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, боком | Прыжки в длину с разбега | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | - | «Казаки - разбойники», «Бросок ступнями», «3 – 13 – 30» | «Ветер» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе, боковой галоп | «В лес», «Новые сапожки» | Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее | Прыжки в высоту с места на поверхность высотой 15 см | Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль | - | «Ловишка с ленточками», «Лягушата» | «Кошка и котята», «Калачи» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Развитие координации движений, укрепление мышц ног | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом | Ходьба с выполнением различных заданий | Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по канату боком приставным шагом | Прыжки с высоты на мягкое покрытие (высота 20 – 25 см) | - | Ползание по гимнастической скамейке, хват руками разноименным способом  | «Зайцы и волк», «Льдинки, ветер и мороз», «Угадай, где спрятано» | «Велосипед», «Скакалка» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| **АПРЕЛЬ** |
| Укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата | Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег змейкой, по диагонали | «Катание мяча» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо, боком | Прыжки в длину с разбега | Метание в горизонтальную цель, перебрасывание мячей | - | «Казаки - разбойники», «Бросок ступнями», «3 – 13 – 30» | «Ветер» | - |
| Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки | Перестроение в колонну по одному | Ходьба приставным шагом вправо, влево | Бег змейкой между предметами | «Елочка» | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, по веревке | Прыжки через предметы | Метание в горизонтальную цель | Лазание по гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке | «Караси и щука», «Ловкие ноги» | «Подуем на снежинки» | - |
| Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц | Равнение в шеренге | Ходьба в колонне по одному | Бег со скакалкой | «Дровосек» | Сохранение равновесия на набивном мяче | Прыжки через обруч, длинную скакалку | Метание в движущуюся цель | Лазание по гимнастической лестнице | «Мяч водящему», «Рыбачок и рыбки» | «Ветер» | Под музыкальное сопровождение «Шепот волны» |
| Укрепление свода стопы, мышц туловища | Равнение в шеренге | Ходьба в колонне по двое | Бег по доске, бревну, в чередовании с ходьбой | «Рыбка» | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами |  |  |  |  |  |  |
| **для детей 6 – 7 лет** |
| Коррекционные цели | Построение, перестроения | Ходьба | Бег | Упражнения | Равновесие | Прыжки | Метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | Упражнения | Релаксация |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Формирование правильной осанки у вертикальной плоскости | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу | «Лягушата», «Цапля», «Великаны и гномики» | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове | Прыжки на обеих ногах через скакалки (5 – 6 шт), расстояние между скакалками, лежащими на полу, 40 см | Перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах | - | «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Удочка», «Найди и промолчи» | «Буратино | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, спортивная ходьба, с высоким подниманием колен | Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали | «Ракеты», «Кабанчики», «Мишки» | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (правым, левым боком вперед) руки на поясе, за головой | Прыжки на обеих ногах через набивные мячи (расстояние 40 – 50 см) | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах | - | «Ловишка с ленточками», «Стой, олень!», «Море волнуется…» | «Шалаш», «Веселые прыжки» | Под речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за головой, в стороны, на поясе) и сохранением дистанции | В колонне по одному, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен | «Лягушата», «Походи боком» | Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову | Прыжки на обеих ногах с продвижение вперед(вправо, влево через канат, лежащий на полу) | - | Лазание, ползание | «Кувшинчик», «Ловишка с приседаниями», «Вороны и воробьи» | «Качели», «Часики», «Велосипед» | Под речевое сопровождение «Космос» |
| Формирование правильной осанки, коррекция сутулости | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнением подражательных движений | Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали, медленныйоздоровительный бег до 1 мин | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по ребристой доске, руки в стороны | Прыжки в длину с места на мягкое покрытие | Подбрасывание и ловля мяча обеими руками. отбивание мяча об пол (правой и левой рукой) | Лазание, ползание  | «Гуси-лебеди», «Рыбак и рыбки», «Отгадай, догони!» | «Веселый гномик» | Под речевое сопровож дение «Олени» |
| **НОЯБРЬ** |
| Укрепление мышечного корсета, мышц тазового пояса, стоп | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Обычная ходьба по залу, на носках, на пятках | Бег по кругу с изменением направления по сигналу | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо | Прыжки в длину с места на мягкое покрытие | - | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | «Совушка - сова», «Ловишка, бери ленту!», «Затейники» | «Ножницы», «Жучок на спину», «Кач-кач» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Сказка» |
| Формирование правильной осанки (у вертикальной плоскости) | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, между предметами змейкой | Бег по площадке в колонне по одному, змейкой между предметами | «Цапля», «Лягушки», «Кабанчики» | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть, встать и пройти до конца скамейки | Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч (обручи расположены на полу в шахматном порядке) | Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопками в ладоши | - | «Карусель», «Выше ноги от земли», «Ровным кругом» | «Буратино» | Под речевое сопровождение «Веселые гномы» |
| Формирование навыков правильной осанки и укрепление мышечного корсета | Перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному широким или семенящим шагом (смена темпа движения по сигналу) | Оздоровительный бег в среднем темпе до 1 минуты | «Все спортом занимаются» | Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной | Прыжки на правой и левой ногах между предметами | - | Подлезание на четвереньках, подталкивая мяч (набивной – 1 кг) головой  | «Охотники и утки», «Дедушка Мазай», «Рыбаки» | «Танец медвежат», «Ах, ладошки, вы, ладошки» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы | Построение в колоннупо одному, перестроение в колонну по двое, построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Боковой галоп правым, левым боком вперед, бег с захлестыванием голени назад | «Ракеты», «Кабанчики», «Мишки» | -  | Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги | Метание малого мяча в цель вертикальную мишень правой, левой рукой | Лазание, ползание правым, левым боком | «Вороны и воробьи», «Пятнашки», «Сбить кеглю» | «Качели», «Часики», «Ель, елка, елочка» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Сказка» |
| **ДЕКАБРЬ** |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному. «Цапли», «Великаны и гномики» | Оздоровительный бег по зала, змейкой, по диагонали | «Лягушата», «Походи боком» | Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой | - | Метание в горизонтальную цель (расстояние 3 м) правой и левой рукой поочередно | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине | «Пожарные на учении», «Каюр и собаки», «Кольцеброс» | «Колобок», «Птица», «Кач-кач» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| Формирование навыков правильной осанки и укрепление мышечного корсета | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Обычная ходьба, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному, меняя направление движения по сигналу | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны, за голову, на поясе | Прыжки на обеих ногах через шнур с продвижением вперед, вправо и влево | - | Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет (по диагонали) | «Кувшинчик», «Льдинки, ветер и мороз», «Найди и промолчи» | «Жучок на спине», «Не расплескай воду!» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы | Построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед) | «Мышка и мишка», «Белые медведи» | - | Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги | Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди | Переползание через обруч и пролезание в другой обруч прямо и боком | «Не оставайся на полу», «Стой, олень!», «Лиса и ежики» | «Кач-кач», «По-турецки мы сидим…пед» | Под речевое сопровождение «Космос» |
| Формирование правильной осанки (у вертикальной плоскости)  | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному  | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках с выполнениемподражательных движений | Бег в колонне по одному с преодолением препятствий  | «Сосна», «Гусятки», «Позвонив колокольчик»  | «Самый ловких». Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием черезкубики, руки в стороны | «Перепрыгни - не задень». Перепрыгивание через веревочку, натянутую от пола на высоте 20 – 25 см | «Кто самый меткий». бросание в горизонтальную цель (обруч большогодиаметра, в корзину) мешочков с песком на расстояние 4 м | -  | «Посадка картофеля», «Отгадай, где спрятано»  | «Буратино»  | Под речевое сопровождение «Веселые гномы»  |
| **ЯНВАРЬ** |
| Укрепление мышечного корсета, мышц тазового пояса, стоп | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое, перестроение в колонну по одному | Ходьба по залу в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе | Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе, боковой галоп | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны | Прыгать через короткую скакалку, вращая ее впереди | - | Подлезание под шнур правым, левым боком | «Бубен», «Два Мороза!», «Море волнуется…» | «Жучок на спине», «Не расплескай воду» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги (три шеренги), перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег по залу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Все спортом занимаются» | «Школа мяча»Бросать мяч вверх и ловить его обеими руками.Бросать мяч вверх, выполнить хлопок в ладоши, ловить его обеими руками.Отбивать мяч об пол правой, левой рукой не менее 20 раз подряд.Отбивать мяч об пол обеими руками, выполнить хлопок в ладоши, ловить его двумя руками.Отбивать мяч об пол правой рукой, ловить левой рукой | «Кувшинчик», «Мяч водящему», «Летает – не летает» | «Сидячий волейбол», «Ежик вытянулся, свернулся» | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое | Ходьба в парах на носках, перекатом с пятки на носок | Бег по кругу в колонне по одному, по кругу приставным шагом | «Ракеты», «Кабанчики», «Мишки» | Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, полуприседом | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 50 – 60 см) | Метание набивного мяча (медицинбол 1 кг) из-за головы | - | «Водяной», «Ловишка с приседаниями», «Гимнасты» | «Стойкий оловянный солдатик», «Колобок» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба на носках с различным положение рук (к плечам, назад, на пояс) | Бег в колонне по одному, врассыпную, в колонне по одному в среднем темпе | «Сосна», «Гусятки», «Позвони в колокольчик» | Ходьба по канату («Мишка косолапый», «Гимнасты идут») | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота50 – 60 см) | - | Лазание, ползание | «Мороз», «Льдинки, ветер и мороз», «Угадай, что делаем» | «Воробей», «Лебеди» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Космос» |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне по одному «Цапля», «Великаны и гномики» | Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | «Пограничники». бег по гимнастической скамейке, руки в стороны | «Пингвины». Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями | «быстро передай». Передача мяча над головой, между ногами, сбоку | «Лисята». Лазание, ползание | «Вороны и воробьи» | «Жучок на спине», «Не расплескай воду» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу | Бег по кругу, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен | «Лягушата», «Походи боком» | Ходьба на носках, перешагивая через набивные мячи | Прыжки в длину с места (приземляться на полусогнутые ноги) | Метание набивного мяча (медицинбол 1 кг) из-за головы | - | «Пчелки и ласточка», «Платок» | «Кукла принца Тутти» | Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое, построение в колонну по одному | Ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс) | Бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой по сигналу, с заданиями («Лягушата», «Цирковые лошадки») | «Сосна», «Гусятки», «Позвони в колокольчик» | - | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» (высота 60 – 65 см) | Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча | - | «Зверолов», «Мишка бурый», «Затейники» | «Цапля», «Качалочка», «Морская звезда» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы | Построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед) | «Цапля», «Лягушки», «Кабанчики», «Ракеты» | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге | Прыжки в длину с места, приземляться на полусогнутые ноги | - | Подлезание под веревку, натянутую над полом (высота 50 см), правым, левым боком, прямо | «Гуси-лебеди», «Сорока - белобока», «Передай - садись» | «Потягивание», «стойкий оловянный солдатик» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| **МАРТ** |
| Общее укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному | Ходьба по залу, спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «Кругом!» | Бег по залу, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки в стороны | Прыжки в длину с места на мягкое покрытие, приземление на полусогнутые ноги | Метание малого мяча в вертикальную мишень правой, левой рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков | «Колдунчик», «Хитрая лиса», «Паук и мухи» | «Ножницы», «Паровозик» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Формирование правильной осанки (у вертикальной плоскости) | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по двое | Ходьба в колонне с поворотом на 180\* в шаге, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному с преодолением препятствий | «Цапля», «Мишки», «Кабанчики» | Ходьба боком приставным шагом по канату, лежащему на полу (руки на поясе, за головой, в стороны) | Прыжки в высоту с разбега, приземление на обе ноги (высота 60 – 65 см) | - | Пролезание в обруч прямо, боком (правым, левым) | «Третий лишний», «Ловишки парами», «Великаны и гномики» | «Буратино» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон» |
| Укрепление мышечно-связочного аппарата ног и туловища | Построение в колонну по одному | Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе | Бег по залу в среднем темпе, врассыпную, боковой галоп | «Мышка и мишка», «Белые медведи» | Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча перед собой и за спиной (из правой руки в левую) | Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева | Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе) | - | «Охотники и олени», «ручейки и озера», «рыбаки» | «Часики», «Калачи» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава | Построение в колонну по одному, перестроение в одну шеренгу, в две шеренги, построение в колонну по одному | Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках | Бег на месте, оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2 минут | «Цапля», «Мышки», «Великаны и гномики» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перешагиванием через кубики, руки в стороны | Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие | - | Лазание по гимнастической стенке | «Пожарные на учении», «Рыбак и рыбки», «Пустое место» | «Кукла принца Тутти» | Под речевое сопровождение «Молчок» |
| **АПРЕЛЬ** |
| Укрепление мышечного корсета, мышечного таза пояса, стоп | Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках | Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики» | Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками | - | Бросание мяча и ловля его после хлопка в ладоши, ведение мяча, отбивание об пол правой, левой рукой | Лазание, ползание | «Охотник и утки», «Здравствуй, догони!», «Угадай, чей голосок» | «Плавание на байдарках», «Гусеница» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки» |
| Укрепление, мышечного корсета позвоночника | Построение в шеренгу, расчет на первый – второй, перестроение из одной шеренги в две, построение в колонну по одному | Ходьба по прямой с поворотами по сигналу | Бег по залу в чередовании с ходьбой (с ускорением, без него) | «Все спортом занимаются» | Стоя на кубе, гимнастической скамейке (высота 30 см), выполнить наклон туловища вперед вниз, коснуться пальцами рук пальцев ног | Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы», (высота 60 – 65 см), приземление на полусогнутые ноги | Метание малого мяча от плеча вдаль правой и левой рукой | - | «Хитрая лиса», «Кувшинчик», «Летает, не летает» | «Жучок на спине», «Не расплескай воду» | Под музыкальное и речевое сопровождение «Океан» |
| Формирование правильной осанки | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в две, три колонны | Ходьба обычная, гимнастическим шагом, спортивным шагом | Бег по прямой, врассыпную, со сменой ведущего | «По дорожке в огород», «Кузнечик» | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его обеими руками | Десять прыжков на правой ноге, десять прыжков на левой ноге с продвижением вперед  | Метание мяча в корзину, стоящую на расстоянии от черты 1,5 – 2 м | - | «Автомобили», «Ловишки с мячом», «Мяч водящему» | «Лужи», «Пружинки» | Под речевое сопровождение «Олени» |
| Укрепление мышечного корсета позвоночника | Построение в колонну по одному, перестроение с поворотами направо, налево по сигналу | Ходьба в колонне, на носках, на пятках, в полуприседе | Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад | «Цапля», «Гуси», «Белые медведи» | Стоя на кубе, высотой 30 см, наклонить туловище вперед вниз, коснуться пальцами рук п |  |  |  |  |  |  |

2.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе ДОО осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Формы организованной образовательной деятельности «Корригирующая гимнастика» для обучающихся воспитанников - групповая. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН 2.4.3648-20. Продолжительность образовательной деятельности зависит от возраста детей: средняя группа – 20 минут, старшая группа – 25 минут, подготовительная группа – 30 минут. Образовательная деятельность, осуществляется в вечерний отрезок времени, включает: коррекционно-оздоровительную гимнастику, подвижные и спортивные игры.

*Культурные практики*

Согласно ФГОС ДО должно обеспечивать развитие личности, мотивации детей в разных видах деятельности (общении, игре, развлечении). Успешная реализация культурной практики не возможна без педагогической поддержки ребенка.

Педагогическая поддержка направлена на:

-поддержку здоровья и физических сил ребенка: организацию здоровьесберегающего режима жизни детей, приобщение их к индивидуально подобранным формам двигательной активности, к занятиям, укрепляющим здоровье;

-поддержку ребенка в области общения: создание условий для взаимодействия детей, помощь в сознательном выборе поведения, поддержку проявления индивидуальных способностей детей в игровой деятельности;

-поддержку семьи ребенка: изучение семейных отношений, взаимодействие с наиболее авторитетными для ребенка членами семьи.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

***Детская инициатива***– спонтанное, самостоятельное проявление ребёнком своей активности, его включение в тот или иной вид деятельности по собственной воле.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детской инициативы в различных видах деятельности.

**Способы поддержки детской инициативы в двигательной активности:**

1. Создание условий.

2. Позиция педагога.

3. Формы организации деятельности.

Задача педагога – поддержать инициативу во всех её сферах и специфичных видах деятельности. Поддержка детской инициативы осуществляется путём:

1) ***Создания развивающей предметно-пространственной среды***. Образовательная среда, должна стимулировать физическое развитие детей..

2) ***Обеспечения психолого-педагогической поддержки ребёнка.***Педагог занимает позицию уважения к ребёнку. Уважать ребенка – значит считаться с ним, учитывая, насколько то или иное дело важно для него здесь и сейчас, и насколько то, что он делает, соответствует содержаниям, заложенным в культуре.

3) ***Выбора педагогом культурных практик с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей.***

Существуют следующие способы и направления поддержки детской инициативы:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,

- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),

- поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),

- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,

- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),

- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,

- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),

- личностный пример педагога дополнительного образования (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),

- отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),

- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия),

- обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),

- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,

- предоставление детям возможности активно задавать вопросы,

- не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,

- обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

- поощрять занятия двигательной активности,

- создавать в группе положительный психологический микроклимат,

***Развитие детской инициативы у детей в разные периоды жизни***

**4 – 5 лет**

***Направления работы:***

1. создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;

2. рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;

3. отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;

4. всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;

5. помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;

6. способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;

7. в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;

8. не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих;

9. учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

10. уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

11. создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;

**5-6 лет**

***Направления работы:***

1. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей,

2. выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием),

3 предоставление детям возможности активно задавать вопросы,

4. поощрение, похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого),

5. обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка,

6. положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата),

7. проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка,

8. косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и др.),

9. обеспечение выбора различных форм деятельности (индивидуальной, парной, групповой),

10. отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей,

11. не критиковать результаты ребенка и его самого как личность,

12.обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

13. поощрять занятия двигательной активности,

14. создавать в группе положительный психологический микроклимат,

**6 – 8 лет**

***Направления работы:***

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования физической деятельности;

2. спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

3. создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

4. обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

5. поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

6. создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время; создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям;

7. уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;

8. поощрять желание создавать что- либо по собственному замыслу

9. личностный пример педагога дополнительного образования (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение),

10. отсутствие запрета на выбор партнера для действия, игры, роли и др.),

11. предложение альтернативы (другого способа, варианта действия).

12.обращаться к детям с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников,

13. поощрять занятия двигательной активности,

14. создавать в группе положительный психологический климат

2.4.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

*Цель* работы с родителями - создание условий для выстраивания партнерских отношений с семьями воспитанников, повышение педагогической компетентности родителей в области физического развития, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

*Задачи:*

1. знакомить с возможностями в физическом развитии детей направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия;
2. поддерживать стремление родителей укреплять здоровье детей в детском саду и в домашних условиях;
3. формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
4. информировать родителей о детских достижениях в области физического развития.
5. установление единства в подходе к оздоровлению детей в дошкольном учреждении и дома.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления****взаимодействия** | **Задачи** | **Содержание деятельности** |
| Информационно-аналитическая идиагностическаядеятельность | Создать систему изучения,анализа информации осемье и ребёнке в ДОУ. | Система изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в ДОУ для реализации: потребностей родителей в получении оздоровительных услуг в рамках физического развития дошкольников (корригирующей гимнастики». |
| Просветительскя деятельность | Повышать компетентность родителей в вопросах воспитания и обучения, сохранения и укрепления здоровья детей | - родительские собрания- консультации-буклеты-памятки- «открытые дни» для родителей-мастер-класс по выполнению упражнений корригирующей гимнастики-обучение родителей конкретным приемом и методом оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, корригирующие упражнения)- фотовыставка «Мы со спортом дружим», «Моя спортивная семья», «Здоровью скажем да» и т.д.- книжки малышки по здоровому образу жизни- семинар  «Особенности физического развития детей». |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙРАЗДЕЛ**

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы

Используемый инвентарь не только удобный, развивает вкус детей, содействует их эстетическому воспитанию. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

В музыкально-физкультурном зале имеются:

-обручи пластмассовые диаметром 65 см – 9 шт;

-мешочки для метания – 60 шт;

-мячи пластмассовые (4 цвета) – 80 шт;

-мячи резиновые – 25 шт;

-мячи для метания (1 кг) – 5 шт;

-комплект мячей-массажеров (4 цвета) – 28 шт;

-прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) – 3 шт;

-кубики пластмассовые (4 цвета) – 36 шт;

-спорткомплекс из мягких модулей для спортивных игр и соревнований (поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винилискожей) – 7 шт;

-конусы с отверстиями – 15 шт;

-палка гимнастическая – 25 шт;

-скакалка гимнастическая – 20 шт;

-канат для перетягивания – 2 шт;

-музыкальный центр LG мини-система Hi-Fi CJ45 – 1 шт.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень необходимых методических пособий для реализации содержания Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Программы и технологии |
| Физическоеразвитие | -Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2007г.-Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: из опыта работы/Авт.- сост. Моргунова О.Н. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005г.-Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей/ Козырева О.В. – М.: Просвещение, 2006г. -Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2006г.-Лечебная физкультура: Новейший справочник / Под общей ред. проф. Евдокимовой Т.А. – СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2003г.-Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. Под ред. Шапковой Л.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.-50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша – СПб.: Литера, 2010г.-Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Науч. ред. Халемский Г.А. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001г.-Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000г. |

3.3. Кадровые условия

**Кадровое обеспечение реализации Программы**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».

Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы.

3.4 Распорядок дня

Данный курс рассчитан на 1 учебный год, 51 час. Занятия у детей средней группы (возрастная категория 4-5 лет) проходят в течение 20 минут, у детей старшей группы (возрастная категория 5-6 лет) проходят в течение 25 минут, подготовительной группы (возрастная категория 6-7(8)) - 30 минут. Частота проведения занятий максимально учтена и исходит из реальных потребностей и интересов дошкольников, составляет 2 раза в неделю. Следует отметить, что цели и задачи данного курса формируются на уровне, доступном детям данного возраста, исходя из их потребностей и возможностей.

3.4.1 Учебный план на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики | Общие требования безопасности, требование безопасности перед началом занятий, вовремя занятии, по окончанию занятий | 1 |
| 2 | Выполнение исходных тестовых упражнений | Теория по технике исполнения приемов, выполнение тестов | 1 |
| 3 | Правильная осанка и здоровье | Рост и пропорции тела; что собой представляет осанка человека; тест, позволяющий оценить правильность осанки; правильная осанка; нарушение осанки; влияние осанки на здоровье человека; основные мероприятия по исправлению осанки | 1 |
| 4 | Закаливание и здоровье | Средства закаливания; влияние тепла и холода на организм; влияние солнца и воздуха на организм; босохождение | 3 |
| 5 | Правила чередования нагрузки и отдыха, значение в физических упражнениях | Понятие о нагрузке и отдыхе и значении в физических упражнениях | 1 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения | Полуприседы и приседы; упражнения с различным положением рук: вперед, на пояс, за голову; упражнения в и.п. лежа на животе, поднимание рук, головы, туловища, держать, увеличивая счет; упражнения в и.п. лежа на спине, поднимание и опускание прямых и согнутых ног | 7 |
| 7 | Специальные (корригирующие упражнения) | Упражнения без предметов и снарядов, с предметами и снарядами (гимнастические палки, обручи, мячи, гантели и др.) для создания естественного мышечного корсета; упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении лежа, сидя, стоя); упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание); упражнения в равновесии на полу; тренировка основных исходных положений; упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом); упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы | 23 |
| 8 | Упражнения на восстановление | Метод удобного положения тела; метод смены напряжения и расслабления мышц; дыхательные упражнения: дыхание «по кругу»; словесный метод | 3 |
| 9 | Дыхательная гимнастика | Предварительная тренировка дыхания; базовый комплекс упражнений дыхательной гимнастики | 5 |
| 10 | Самомассаж  | Техника выполнения самомассажа стоп; хождение босиком по тропе здоровья | 1 |
| 11 | Подвижные игры | Игры на развитие координации, равновесия, укрепления мышечного «корсета» позвоночника, укрепление свода стопы: «Полоса препятствий», «Юный художник», «Змейка», «Воздушный волейбол» | 4 |
| 12 | Выполнение итоговых тестовых упражнений | Правильное выполнение тестовых упражнений, проведение измерений | 1 |
|  |  | Итого: | 51 |

3.4.2 Расписание занятий на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дополнительная общеразвивающая программа/** | **Группа /** **возраст детей** | **Понедельник** | **Среда** |
| «Корригирующая гимнастика в условиях детского сада» | Средняя группа (дети пятого года жизни) | 17.30-17.50 | 17.30-17.50 |
| Старшая группа (дети шестого года жизни) | 1гр. 17.30-17.502гр. 18.00-18.30 | 1гр. 17.30-17.502гр. 18.00-18.30 |
| Подготовительная группа (дети седьмого года жизни) | 18.00-18.30 | 18.00-18.30 |

3.4.3 Календарный учебный график

|  |  |
| --- | --- |
| **Направленность** | **Физическое развитие:** **«Корригирующая гимнастика в условиях детского сада»** |
| **Месяц** | **Неделя** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| **Занятие (мин.)** | **Занятие (мин.)** | **Занятие (мин.)** |
| Октябрь | 1 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| *Итого:* | ***9 (180)*** | ***9 (225)*** | ***9 (270)*** |
| Ноябрь | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***8 (160)*** | ***8 (200)*** | ***8 (240)*** |
| Декабрь  | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***6 (120)*** | ***6 (150)*** | ***6 (180)*** |
| Январь | 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (20) | 1 (20) |
| *Итого:* | ***7 (140)*** | ***7 (175)*** | ***7 (210)*** |
| Февраль | 1 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| *Итого:* | ***6 (120)*** | ***6 (150)*** | ***6 (180)*** |
| Март  | 1 | 1 (20) | 1 (25) | 1 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 5 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***7 (140)*** | ***7 (175)*** | ***7 (210)*** |
| Апрель  | 1 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 2 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 3 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| 4 | 2 (20) | 2 (25) | 2 (30) |
| *Итого:* | ***8 (160)*** | ***8 (200)*** | ***8 (240)*** |
| *Итого за учебный год:* | 51 (1020) | 51 (1275) | 51 (1530) |

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды является непременным компонентом элементом для осуществления педагогического процесса, носящего развивающий характер.

Предметно-пространственная среда как организованное жизненное пространство, способна обеспечить физическое развитие дошкольника, удовлетворить потребности его актуального и ближайшего развития.

Развивающая предметно-пространственная среда рассматривается как система материальных объектов и средств деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание развития его духовного и физического облика, для овладения культурными способами деятельности, с ориентацией на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Среда рассматривается:

-с точки зрения психологии, как условие, процесс и результат саморазвития ребенка;

-с точки зрения педагогики, среда как условие жизнедеятельности ребенка, усвоения социального опыта, развития физических качеств; удовлетворения потребностей субъекта.

Предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

* 1. Охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития.
	2. Возможность общения и совместной деятельности детей.

**Модель построения жизненного пространства**

|  |
| --- |
| **Организационные условия** |
| Обеспечение контакта между взрослыми и детьми в зависимости от дистанции общенияУчет комфортной дистанции взаимодействия:взрослый – ребенок;ребенок – взрослый.Создание общего психологического пространства общения с каждым ребенком и группой в целом. |
| Обеспечение развития двигательной активности детей, его волевых качеств, эмоций, чувств. |
| Обеспечение индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия.Доступность всего, что окружает ребенка, обеспечивающая его двигательную активность. |