

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад №135

236016 Калининград ул.Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216, e-mail: madouds135@edyklgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУд/с №135
Протокол №7
от «28» июня 2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУд/с №135



/Кадирова М.В.

приказ №106-О от 28.06.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровый ребенок»

(нормативный срок освоения 1 год,
детьми с 6-7 лет)

Калининград, 2019

1. Пояснительная записка

*Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье-
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский*

Лечебная физическая культура – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. ДОО по лечебной физкультуре содействует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

Лечебная физическая культура широко внедряется в дошкольные учреждения. И причин этому много: неуклонный рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за приоритета «интеллектуальных» занятий и, как следствие, снижение мышечного тонуса и общая слабость, неспособность удерживать осанку в правильном положении.

Содержание программы позволяет своевременно и эффективно устранять указанные причины на ранних этапах формирования нарушений осанки и свода стопы. Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

Содержание данной программы составлено с учетом следующих **принципов:**

- 1) индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребенка;
- 2) системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения;
- 3) регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма;
- 4) длительности применения физических упражнений;
- 5) постепенного нарастания физической нагрузки;
- 6) разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений;
- 7) умеренности воздействия физических упражнений.
- 8) соблюдения цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- 9) всестороннего воздействия на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам;

10) учета возрастных особенностей.

- метод коррекции: специальный (пассивный-лечение положением; активный – специальные корригирующие упражнения), общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание)

- метод аутогенной тренировки расслабление-релаксация
- музыкально – ритмический метод.

Основные средства (физические упражнения):

- в равновесии
- корригирующие
- на координацию
- на растягивание
- на расслабление
- дыхательные
- спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание и ползание, метание)
- общеразвивающие и общеукрепляющие (оздоровление и укрепление организма)
- игры (на месте, малоподвижные, подвижные, спортивные)
- специальные (при нарушении опорно-двигательного аппарата)
- гимнастические (с элементами коррекции, с элементами хореографии).

Программа рассчитана на три года обучения для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Основная форма реализации данной программы – дополнительная образовательная деятельность, которая осуществляется 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для средней группы – до 20 мин, старшей – до 25 мин, подготовительной – до 30 мин. Группы формируются по запросу родителей. Расчет времени осуществляется по детям младшего возраста (если группа разновозрастная), дети старшей подгруппы остаются, младшие уходят с занятия раньше.

Срок реализации программы:

Нормативный срок освоения программы – 1 год

**2. Цель и задачи программы,
её место в образовательном процессе**

2.1.Цель освоения программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение всестороннего физического развития.

2.2. Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
- 3.Формировать и закреплять навыки правильной осанки, коррекция плоскостопия.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

5. Совершенствовать функций ведущих физиологических систем организма.

3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате овладения программой ребенок должен:

1. Иметь представление о правильной осанке.
2. Владеть стойким навыком правильной осанки.
3. Иметь правильное представление о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе.
4. Владеть навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа.

4. Объём программы и виды образовательной работы

Объём программы составляет 35 часов (2100 минут)

| Группы № темы | Общий объем программы (ч., мин) | Объём программы (час., мин.) | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Диагностическая часть |
| Подготови тельная группа Темы 1-9 | 2100 мин | 350мин | 1650мин | 100мин |

5. Содержание программы

5.1. Объём программы по темам

Возраст детей 6-7 лет

| № темы | Кол-во занятий | Общий объем програм мы (ч., мин) | Объём программы (час., мин.) | | |
|--------|-------------------|--|---------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| | | | Теоретическая часть | Практическая часть | Диагностическая часть |
| Тема 1 | 8 | 240 | 40 | 150 | 50 |
| Тема 2 | 8 | 240 | 40 | 200 | - |
| Тема 3 | 8 | 240 | 40 | 200 | - |
| Тема 4 | 8 | 240 | 40 | 200 | - |
| Тема 5 | 6 | 180 | 40 | 150 | - |
| Тема 6 | 8 | 240 | 30 | 200 | - |
| Тема 7 | 8 | 240 | 40 | 200 | - |
| Тема 8 | 8 | 240 | 40 | 200 | - |
| Тема 9 | 8 | 240 | 40 | 150 | 50 |

| | | | | | |
|--------|----|---------|--------|---------|---------|
| | | | | | |
| Итого: | 70 | 2100мин | 350мин | 1650мин | 100 мин |

5.2. Содержание разделов образовательной программы

1. Подготовительная группа. Усиление мышечного корсета, укрепление мышц стопы и улучшение пространственной координации. Корректирующие упражнения для профилактики, коррекции и стабилизации имеющихся нарушений ОДА.

5.3. Диагностика освоения содержания программы

Ежегодная диагностика состояния опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста осуществляется медицинским персоналом.

Инструктором по ЛФК проводятся двигательные тесты:

1. Измерение подвижности позвоночного столба вперед (см).
2. Силовая выносливость мышц живота.
3. Наклоны вправо, влево (см).
4. «Лодочка» (сек).

6. Методическое обеспечение программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

Таблица 3

| № п/п | Автор(ы) | Заглавие | Город, издательство, год издания, кол-во стр. | Вид издания, гриф | Кол-во экз. |
|-------|---|---|---|---|-------------|
| 1. | Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой | Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения | Волгоград: Учитель, 2014. | Пособие для педагогов и родителей | 1 |
| 2. | О.В. Козырева | Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного | Москва: Просвещение, 2015. | Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитате- | 1 |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--|-----------------|--|
| | | аппарата) | | лей и родителей | |
|--|--|-----------|--|-----------------|--|

6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 4

| № п/п | Автор(ы) | Заглавие | Город, издательство, год издания, кол-во стр. | Вид издания, гриф | Кол-во экз. |
|-------|--|--|---|---|-------------|
| 1. | Г.А. Широкова | Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении | Ростов н/Д: Феникс, 2014. | Книга для работников ДОУ | 1 |
| 2. | О.В. Козырева | Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников | Москва: Просвещение, 2012. | Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей | 1 |
| 3. | под ред. И.И. Мирзоевой | О профилактике и лечении плоскостопия у детей. | Калининград.: «Янтарный сказ», 1997 | Пособие | 1 |
| 4. | С.Н. Попов, Н. М. Валеев, Т.С. Гаресеева и др. | Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб.заведений | М.: Издательский центр «Академия», 2006. | Учебник | 1 |

6.2. Средства обеспечения для освоения программы

6.2.1. Аудио- и видео- пособия

Таблица 5

| Вид аудио- и видео- пособия | | | | Наименование пособия |
|-----------------------------|-----------|--------|---------------|-------------------------------------|
| видеофильм | кинофильм | слайды | аудио-пособие | |
| | | | + | А.И. Буренина «Ритмическая мозайка» |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | + | Е. С Железнова «Игровая гимнастика» |
| | | | + | Е.С. Железнова «Аэробика для малышей 2-4 года» |
| | | | + | Музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности. |

7. Материально-техническое обеспечение

7.1. Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 6

| № п/п | Наименование и принадлежность помещения | Площадь (кв.м.) | Количество мест |
|----------|--|--------------------|--------------------|
| 1. | Спортивный зал | 60,6 | |

7.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

| № п/п | Наименование |
|----------|---|
| 1. | Мячи малые, средние, массажные, мягкие, мячи-прыгуны |
| 2. | Гимнастические палки, обручи, скакалки, канат, кубики, ленточки, мешочки с песком |
| 3. | Ручные тренажеры, массажные дорожки, туннель, коврики |
| 4. | Скамейка, модули |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Программное содержание «Здоровый ребенок» подготовительная группа 1 год обучения

| Месяц | Неделя | Мотивация | Ходьба, бег | ЛФК | | | Равновесие | Лазание | Дыхат. упражн. | Игры |
|----------|--------|------------------------------|--|--|---|--|---|----------------------------------|---|--|
| | | | | Стоя | Сидя | Лежа | | | | |
| Сентябрь | 1 | «Путешествие по городу» | - на носках; - на пятках; - в полуприсяде; - по массирующим коврикам | «Осенние листья» | | | Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге» | Восхождение и спуск со ступеньки | «Остудить чай» | -«Пустое место»; - «Тише едешь – дальше будешь» |
| | 3 | «Предметно-образное занятие» | - «Аист»; - «Гимнаст». - по массирующим коврикам, - в полуприсяде; - с захлестом голени назад. | С гимнастической палкой | с опорой на локти «велосипедист» - «Футбол» | На спине: - «воздушная мельница» - «Ролик» | | | | |
| Октябрь | 1 | «Стройная спинка» | - на носках; - на пятках; - с перекатом; - на внешней стороне стопы. - широким шагом | Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперед, сохраняя осанку | на коврике | | Удерживать правильную осанку после приседания | | Дыхание произвольное Релаксация «Я отдыхаю» | «Тише едешь – дальше будешь» |
| | | | | На коленях: -«толстый» -«тонкий» - «стойкий оловянный солдатик» | Встать, сохраняя осанку | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---------|----------|-------------------------|--|---|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | 3 | «Веселые туристы» | - «змейкой»; - через препятствие; - по ограниченной плоскости; - на внешней стороне стопы; - с перекатом | -«Дровосек»; - «Лошадка» | - «лягушка плавает»; - «улитка ползет» | На животе: - «Воробей»; - «Змея»; - «Червяк» | Удерживать предмет на голове | Ползание по скамейке «По-медвежьи» | «Насос» | «Собирем грибы – кто быстрее?» |
| Ноябрь | 1 | «Морское царство» | «По морскому дну» - камешкам, палочкам - через предметы; - по брускам; - скрестным шагом; - по массирующим коврикам | Проверить осанку, подняться на «палубу»-скамейку | На коленях: - «поднимать чашу с водой»; - «на плоту» - «подтягивание каната» | - «рыбка»; - «рыбка ныряет» На спине: - «поплавок»; ; - «обезьянка на корабле» (ноги за голову) | Держать равновесие на балансировочной доске | Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках | - «ныряние под воду» - задержка дыхания | «Сом» |
| | 3 | Образно-игровое занятие | - гимнастический шаг; - приставным шагом; - с мешочком на спине; - по лестнице, положенной на пол | В паре: -«тележка» -«на лодке» (лицом друг к другу) | - «по-турецки»; - «как лучше» -самоmassage стоп | На спине в паре: - «открой и закрой ворота» - «чей толчок сильнее» | Ходьба по скамейке с предметом на голове | «Кошка ловит мышей» (ползание на коленях и предплечьях) | - «шипеть, как змея»; - упражнение на расслабление | «Воевода» (сидя по-турецки с мячом) |
| Декабрь | 1 | «Палочка-выручалочка» | Проверка осанки у стены, контроль у | С гимнастической палкой | | | Ходьба по скамейке с | Перелезание через | «Раздувайся, | Эстафета «Ловись, |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------|------------------------------------|---|--|---|--|-------------------------------|---|--|--|
| | | » | зеркала: - на носках; - на пятках; - по канату прямо и боком. | - «на турнике»; - «косарь»; - «самолет»; «тяжелоат-лет» | Ноги врозь, наклон вперед, палку положить на пол, ноги соединить, палку взять; | На спине: - продеть ноги под палку, подтягивая их к груди; На животе: - палка впереди; - палка за спиной | помощью палки | бум | наш шар» | рыбка» |
| | | | | С мячом | | | | | | |
| | 3 | «Мой веселый звонкий мяч» | - «маленькие»; - «большие»; - по следам, сохраняя правильную осанку; - «Мюнхаузен на ядре» - «Пингвины» | На координацию: - удержать на пальце; - катать по рукам | Бросок соседу мяч зажимается ступнями ног | На спине, друг напротив друга: - сесть, мяч отдать другому, одновремен но лечь, потом наоборот | Стоять на набивном мяче | На четверенька х толкать мяч головой «Котенок играет головой» | - дуть на шарик «Кто быстрее?» - выдуть теннисны й мяч из тарелки | Передача мяча ногами по кругу |
| Январь | 1 | «Зимние забавы» | - повороты на месте, в движении; - по наклонной доске; - по ребристой доске; - на носках с доставанием предметов. | - проверка осанки спиной к тренеру; - «катаемся на лыжах». | - «ходячий стол»; - «присядка»; - «сядьте вдвоем» | На спине: - «катать ком»; - «березка»; - «ванька- встанька» | «Пронеси ком, не урони» | - под аркой; - между рейками | «Ежик сердится» | «Слепой медведь» |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|----------|--------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---------------------|
| | 3 | «В гости к Умке» | - на носках; - на пятках; - с перекатом; - на внешней стороне стопы; - «по-медвежьи» | У опоры: - проверить осанку | Сидя по-турецки: «восточная гимнастика» - самомассаж стоп | На животе: - «Змея»; - «Кузнечик»; ; На спине: - «Велосипед» - «Березка» | «Кто сильнее?» (перетянуть на свою сторону) | «Тачка» на двух руках, ноги держит партнер | «Греем руки» упражнения на растягивание и расслабление | «Пятнашки с именем» |
| Февраль | 1 | «Льдинки, ветер и мороз» | - «по льдинкам»; - «змейкой»; - через препятствие; - по ограниченной плоскости; - на внешней стороне стопы | - ходьба с «шапкой» на голове; - соединить руки за спиной, одна рука сверху, другая снизу. | - «Плывем на льдине» (равновесие на балансире) - «Обнять себя» (греемся) | - «Рыбка ныряет» - «Острая сосулька» (угол) | Ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы | По шведской лестнице | Лежа на спине, ноги согнуты, вдох – прогнуть спину, выдох – и.п. | «Ручейки и озера» |
| | 3 | «Народные мотивы» | - ходьба под русскую народную музыку с движениями рук и туловища; - широким шагом; - по мостику с палкой за плечами. | - сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу. | На коленях: - перекачивать мяч друг к другу руками; - перекачивать мяч друг к другу головой. | На животе: - перекачивать мяч друг другу руками от груди. -«бревно с мячом» | -«Ласточка» - равновесие на балансире | По канату | -«Задует свечу»; - «Фу»; | Народные игры |
| Март | 1 | «Конкурс красоты» | Проверка осанки у стены, контроль у зеркала: - на носках; - на пятках; | С гимнастической палкой и косичкой | | | Ходьба по скамейке с мешочком на голове | Вис на гимнастической стенке спиной и лицом: | Массаж ног | «Придумай фигуру» |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------|---------------------|--|--|------------------------------|--|----------------------|---|---|--------------------------|
| | | | - по канату прямо и боком. | | | | -«КОЛЬЦО» -«УГОЛ» | | | |
| | 3 | «Карнавал животных» | - «Жираф» - «гусь» - «Мышка» -«Медведь» -«паук» - «Крокодил» -«Зяец» | Игры-эстафеты «Зоологические забеги» ЛФК «Ритмика» | | | | | Очищающее дыхание: -«шипеть, как змея»; - «Рычать, как волк»; - «Жужжать, как жук» | |
| Апрель | 1 | «На морском берегу» | Как «моряки» -по качающемуся мостику; - по морским камушкам; - по массирующим коврикам | «Плыть» -«брасом»; -«кролем»; -«Дельфин» с дыханием «Присядка» | В парах: «перетяни палку» | На животе: -«Пловец»; - «Коробочка» -«Кольцо» | | По-пластунски под дугами | Расслабление под музыку (шум моря) | «Караси, камешки и щука» |
| | 3 | | - через рейки лестницы; - в полуприсяде | У гимнастической стенки | | | | Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз | Аутогенная тренировка на расслабление | «Совушка» |
| Май | 1 | «Добрый обруч» | - на носках; - на пятках; - с перекатом; - на внешней стороне стопы; - «по-медвежьи» | С обручем на четыре человека | | | | Эстафета с пролезанием в обруч | «Ныряние» с задержкой дыхания | «Бездомный заяц» |

| | | | | | | | | |
|--|----------|-----------|---|-------------|-----------------|---|---------------------------------------|-------------------------------|
| | 3 | «Стадион» | <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - в полуприсяде; - по массирующим коврикам | На скамейке | «Кто сильнее?»» | По шведской лестнице с переходом на соседний пролет | Лежа на спине, диафрагмальное дыхание | Передача мяча ногами по кругу |
|--|----------|-----------|---|-------------|-----------------|---|---------------------------------------|-------------------------------|

| Месяц | Неделя | Мотивация | Ходьба | Бег | ЛФК | Равновесие | Лазание | Прыжки | Игры |
|----------|--------|------------------------------|---|--|---|---|--|---------------------------------|---|
| Сентябрь | 2 | «Наши ножки идут по дорожке» | - на носках - на пятках; - на внеш. стороне стопы; - «змейкой» | -по ограниченной плоскости; -«змейкой» -по кругу | Сидя и лёжа на спине | Стоять на одной ноге, на другой держать косичку | -по скамейке; -«по-медвежьи» | Сидя и лёжа на спине | «По своим местам» |
| | 4 | «На дне рождения» | - на носках - на пятках; - с различным положением рук; - в полуприседе | - с захлестом голени назад - подскоками | На стуле или скамейке | На набивном мяче | Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске | Из круга в круг «Кот и мыши» | «Делим тортик» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами |
| Октябрь | 2 | «Гибкий носок» | -скрестным шагом; -выпадами; -с движениями рук в различных направлениях. | -галоп боком; -по диагонали; -противоходом | -на скамейке и около скамейки; -массаж ступни. | На балансире | Через мостик шагом и бегом | Через косички на одной ноге | «Ловкие ноги» |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------|---|--|--|---|--|--|---|
| | 4 | «Балерина» | - гимн. шаг; - прист. шаг; - на носках | - прыжками через палку - в чередовании быстро-медленно. | - сидя на скамейке - «Балерина танцует» | «Танец» на канате: - ходьба прямо, боком | По бревну на носках | Через канат справа и слева на двух ногах | «Вернись на свое место» (повороты приставными шагами) |
| Ноябрь | 2 | «По следам» | - через косички; - «змейкой»; - по массирующим коврикам; | - с чередованием с ходьбой; - «по-обезьяньи» | С массажными мячиками | По скамейке с ограниченной поверхности | На четвереньках по скамейке с мешком на спине | «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) | «Ловишки» с ленточкой |
| | 4 | «Обезьянки» | - на носках - на пятках; - на внеш. стороне стопы; - «змейкой» | - с подпрыгиванием до предмета; - галоп | Сидя на скамейке с палкой | Ходьба по буму | - на возвышение по ровной поверхности; - на четвереньках с опорой на ладони и стопы | «Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты) | «По своим местам» |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---------------------------|---|--|------------------------|---|--|---|------------------------|
| Декабрь | 2 | «Совушка-сова» | - на носках - на пятках; - на внеш. стороне стопы; - «змейкой» | - по ограниченной плоскости; - «змейкой»; - по кругу | Сидя и лёжа на спине | Стоять на одной ноге, на другой держать косичку | - по скамейке; - «по-медвежьи» | По узкой дорожке на двух ногах | «Совушка – сова» |
| | 4 | «Ловкие ноги» | - скрестным шагом; - выпадами; - с движениями рук; - с носка | - галоп боком; - по диагонали; - противоходом | На стуле или скамейке | На набивном мяче | Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске | Через косички на одной ноге | «Ловкие ноги» |
| Январь | 2 | «Мой веселый звонкий мяч» | - через косички; - по массирующим коврикам; - спиной вперёд. | - в чередовании с ходьбой; - галоп. | С косичками | «Танец» на канате: - ходьба прямо, боком | На четвереньках по скамейке с мешочком на спине | «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) | «Ловишки» с ленточками |
| | 4 | «Забавы зимушки-зимы» | - имитация ходьбы лыжника; - с «горки» на «горку» | - с высоким подниманием бедра; - с захлестом голени назад | Со «снежками» (мячами) | Бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке | По канату: - захват и подтягивание вверх | Через «горку» (гимнастический мат) | «Невод» |

| | | | | | | | | | |
|---------|---|---------------------|---|--|---------|--|---------------------------------------|----------------------------------|--|
| Февраль | 2 | «Веселые туристы» | <ul style="list-style-type: none"> - с набивным мячом в руках; - на носках, мяч вверху; - на пятках, мяч впереди; - на внешнем своде стопы | Между кубиками, с остановкой на сигнал | С мячом | <ul style="list-style-type: none"> - стоять на набивном мяче; - перешагивание через кубики на скамейке | На четвереньках, толкая мяч головой | «Пингвины» | Эстефеты - «Конёк-Горбунок»»; - «Ядро Барона Мюнхаузена» |
| | 4 | «Силачи и акробаты» | <ul style="list-style-type: none"> - парами; - по узкой дороге парами; - по ребристой доске, положенной на пол; - с перешагиванием через гимнастические палки | <ul style="list-style-type: none"> - с преодолением препятствий; - галоп боком | В паре | <ul style="list-style-type: none"> - из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук | По наклонной лестнице со спрыгиванием | - на одной ноге между предметами | «Бабочки и цветы» |

| | | | | | | | | | |
|--------|---|--------------------|--|---|---|--|--|--|------------------------------|
| Март | 2 | «Страус» | <ul style="list-style-type: none"> - «кочки» на «кочку»; - по массажным коврикам - па канату; - на внешней стороне стопы; - с высоким подниманием колена. | <ul style="list-style-type: none"> - с остановкой на сигнал; - с захлестом голени назад; - на скорость по кругу. | <ul style="list-style-type: none"> - «вяжем ногами»; - массаж стоп; - игра в шарики и кольца; - «Юные художники». | Пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли. | По гимнастической стенке до кубика, спуск по другому пролёту. | Спрыгивание со скамейки, высота 30 см. | «Сом» |
| | 4 | «Мамины помощники» | <ul style="list-style-type: none"> - на носках; - как страус; - с остановкой на одной ноге; - в полуприседе. | <ul style="list-style-type: none"> - прыжками; - в разных направлениях; - широким шагом; - со сменой ведущего | Стоя у опоры и без опоры | «Ласточка» на балансире | Через качающийся мостик | В длину с места через «ручей» | «Река, берег, парус» |
| Апрель | 2 | «Турпоход» | По дорожкам «Здоровья». | В разных направлениях со сменой ведущего | С гимнастической палкой, стоя и сидя на полу | Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове | <ul style="list-style-type: none"> - Попластунски; - на четвереньках под дугами. | Из обруча в обруч на двух ногах | «Переправляясь через болото» |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------------------------|--|---|--|---|---|--|---|
| | 4 | «На арене цирка» | - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - гимнастическим шагом. | - высоко поднимая колени; - мелким и широким шагом | - «Девочка на воздушном шаре»; - «Ласточка»; - «Балерина»; - «Ролик». | Удерживать на голове надувной мяч | По верёвочной лестнице | Через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног | «Угадай и догони» |
| Май | 2 | Образно-игровое занятие | - «Жираф»; - «Слон»; - «Лиса»; - «Гусь». | - «Мышки»; - «Лошадки»; - «Змея»; | В гости к Буратино -Буратино; -Мальвина; -Пьеро; -Лиса Алиса; -Кот Базилио | «Обезьянка лазает по деревьям»(между тумбами деревянная лесенка) | | «Пингвины с мячом» | Эстафета «Терем-теремок»; - релаксация «Лентяи». |
| | 4 | Занятие с элементами аэробики | - ритмичная ходьба; - с хлопками; - с притопами; - с приседанием; - приставные шаги, руки на пояс. | - под музыку в разном темпе; - с подскоками; - галопом. | «Аэробика» | Игра «Сумей сбить мячом» (выбивалы) | «Кто быстрее?» (до кубика по гимнастической лестнице) | Через скакалку под музыку | «Море волнуется» |

Список литературы.

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», методическое пособие. – Волгоград: Издательство «Панорама», 2006.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 на знания, 2005.
6. Козырева О.Н. Лечебная физкультура для дошкольников: пособие для лечебн.физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение,2005.
7. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/ под общ. ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
8. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ: Из опыта работы/ Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель»,2005.
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец»; С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
- 12.Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А.Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.