

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития - детский сад №8» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от
«30» августа 2023
Протокол № 1 от 30.08.23г.

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Центр развития - детский сад №8»
В.Н. Антонов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст детей: 3-7 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Инструктор по ФК
Толстова О.В.

Саранск 2023-2024 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	4
2.	Пояснительная записка	5-10
3.	Учебно-тематический план	11-18
4.	Содержание изучаемого курса	19-20
5.	Календарно-Тематический план	21-42
6.	Методическое обеспечение программы	43-46
7.	Список литературы	47-48

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная Программа «Здоровейка», «Здоровячек»
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре
Организация-исполнитель	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №8» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Т.Бибиной, дом 3
Цель программы	Укрепление и сохранение здоровья детей 3-7 лет через специально подобранные оздоровительные комплексы, способствующие воспитанию здорового образа жизни.
Направленность программы	Физическая-оздоровительная
Срок реализации программы	5 лет
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	Знать: Правила поведения в зале и на занятии Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера Правила личной гигиены Что такое здоровье Инвентарь Уметь: Проверять осанку у стены Выполнять элементы специально подобранных упражнений Удерживать равновесие с предметом и без

предмета.

Подтягиваться в положении лежа
Играть в игры целенаправленного
характера

Выполнять упражнения по показу

Владеть:

Умением слушать и наблюдать.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы: Направленность программы «Здоровей-ка», «Здоровячек» лечебно-оздоровительная, предназначена для организации занятий в ДОУ с целью укрепления здоровья дошкольников и призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

Программа рассчитана на решение вопросов оздоровления детей в комплексе профилактических мер: с участием всех участников образовательного процесса, а так же дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

2. Новизна программы: обеспечивает единство биологического, психического и социального благополучия, на основе профилактики заболеваний ОРЗ, ОРВИ и нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата в условиях реализации в ДОУ.

3. Актуальность программы:

Здоровые дети – это здоровая нация, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Быстро развивающиеся технологии активизируют поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, и одновременному развитию умственно-познавательных способностей у детей. Дошкольный возраст наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного, нравственного, умственного и физического развития.

4. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы в том, что ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики различных нарушений и заболеваний, а так же призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему

здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

Отличительной особенностью является то, что программа построена с учетом принципов лечебной физической культуры:

Принцип сознательности – нацеливает детей на формирование мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления. .

Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения упражнений.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам, содействуя развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков ЗОЖ.

Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от возрастных особенностей.

Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

Длительности применения физических упражнений, поскольку получение хорошего результата возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно для каждого возраста

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

6. Цель программы. Укрепление и сохранение здоровья детей 3-7 лет через специально подобранные оздоровительные комплексы, способствующие воспитанию здорового образа жизни.

7. Задачи программы.

Первый год обучения (смешанная разновозрастная группа 3– 4 года)

Образовательные

- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

- Развитие познавательного интереса к особенностям системы дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы, развитие подвижности в различных суставах (гибкость), а также мелкой моторики.

- Выработка правильной осанки, походки.

- Профилактика заболеваний.

- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы.

Воспитательные

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Второй год обучения (смешанная разновозрастная групп 4 – 6 лет)

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5-6 лет.

Образовательные

- Расширение двигательного опыта.

- Вооружение учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.

Оздоровительные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.

- Профилактика заболеваний.

- Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа возраст 6 – 7 лет.

Образовательные

- Формирование знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья, профилактики простудных заболеваний.

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.

- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.

- Совершенствование физических возможностей организма посредством физических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц.

Воспитательные

- Осознанное отношение к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий лечебными упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

- Воспитание потребности в ЗОЖ, как показателя общечеловеческой культуры.

Возраст детей

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

Младший дошкольный возраст 3 – 4 года

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет.

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.

Состав групп: переменный состоят из мальчиков и девочек.

Особенности набора детей: свободный.

Занятия проводятся по возрастным группам 3 – 4 года, 4 – 5 лет, 5 – 6 лет и 6 – 7 лет.

Оздоровительную услугу ЛФК получают все дети посещающие дошкольное учреждение

9. Срок реализации программы. Реализация дополнительной образовательной программы рассчитана на пять лет.

10. Формы и режим занятий

Форма работы – оздоровительный кружок.

Продолжительность занятий:

Для детей 4 – 5 лет два занятия 15 минут (один академический час), в неделю 30 минут, в год – 24 часа.

Для детей 5-6 лет, два занятия 20 минут (один академический час), в неделю – 40 минут, в год – 32 часа.

Для детей 6-7 лет, два занятия в неделю по 30 мин (один академический час) 30 минут, в год - 48 часов

Программа рассчитана на 96 академических часов в год.

Рекомендуемая наполняемость групп 25 человек.

Режим занятий 2 раза в неделю во второй половине дня.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Младший дошкольный возраст 3 – 4 года

Знать:

Правила поведения в зале и на занятии

Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера

Что такое здоровье

Инвентарь

Уметь:

Проверять осанку у стены

Выполнять элементы специально подобранных упражнений

Удерживать равновесие с предметом и без предмета.

Подтягиваться в положении лежа

Играть в игры целенаправленного характера

Выполнять упражнения по показу

Владеть:

Умением слушать и наблюдать.

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет

Знать:

Правила игр целенаправленного и общего характера.

Параметры правильной осанки.

Значение утренней зарядки.

Значение лечебной гимнастики для здоровья.

Уметь:

Выполнять специально подобранные упражнения по названию.

Удерживать равновесие с предметом во время движения.

Удержаться на перекладине.

Проверять осанку у зеркала, у стены.

Выполнять упражнения самостоятельно дома.

Пользоваться инвентарем.

Выполнять работу на тренажерах.

Владеть:

Культурой здорового и безопасного образа жизни.

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.

Знать:

Правила ортопедического режима.

Влияние ЛФК на организм.

Уметь:

Выполнять комплексы специально подобранных упражнений стоя, лежа, на четвереньках, с инвентарем.

Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений.

Выполнять правильное произвольное дыхания.

Владеть:

Выполнять комплексы в домашних условиях

Трудолюбием, аккуратностью, упорством в достижении цели, дисциплинированностью.

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Антропометрические данные.
 2. Физическое развитие:
 Оценка физического развития;
 Физическая подготовленность.
 2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
 Все полученные данные вписываются в паспорт дошкольника

Диагностическая карта

№	Ф.И. ребенка	Диагностические тесты Физического развития					Уровень
		Скоростно-силовые качества	Ловкость	Быстрота	Гибкость	Меткость	

Развитие силовой выносливости мышц

Упражнение	Для первого периода	Для перехода на второй период	Для перехода на третий период
«Рыбка»	Менее минуты	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30 с
«Уголок»	Менее 35 сек.	Не менее 35 сек.	Не менее минуты
Для шеи	Менее минуты	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30с

12. Форма подведения итогов.

Форма подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

Открытые занятия для родителей и воспитателей.

Презентация.

Отчет.

Контроль может проводиться в разных формах:

Ежегодного медицинского осмотра.

Мониторинга освоения образовательной области «Физическая культура».

Диагностики физических качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения Младший дошкольный возраст 3 – 4 года

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
1.1	«Птицы летят» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
1.2	«Игра в мяч» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
2.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
2.2	«Лошадка» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
3.1	«Змейка на четвереньках». (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
3.2	«Совушка». (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
4.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
4.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Январь					
5	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
5.1	«Ловкие ноги» (1 -2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
5.2	«Барабан» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
6.1	«Не урони мешочек» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
6.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин

Март					
7	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
7.1	«Лесные жуки» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
7.2	«Игра в мяч» (2-3 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Апрель					
8	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
8.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
8.2	«Лошадка» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
9.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
9.2	«Совушка» (3-4неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
10.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
10.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
11.1	«Ловкие ноги» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
11.2	«Барабан». (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
12.1	«Не урони мешочек». (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
12.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (3-4неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Итого		96	16 часов	1 час 36 минут	15 часов 24 минуты

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Второй год обучения (смешанная разновозрастная группа 4 – 6 лет)
Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
1.1	«Прокати мяч»	2	30 мин	3 мин	27 мин
1.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
1.3	«Лягушки прыгают»	2	30мин	3 мин	27 мин
1.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
2.1	«Ловкие ноги»	2	30 мин	3 мин	27 мин
2.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
2.3	«Кто быстрее спрячет простынку».	2	30мин	3 мин	27 мин
2.4	«Донеси платочек»	2	30мин	3 мин	27 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
3.1	«Мяч в кругу»	2	30 мин	3 мин	27 мин
3.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
3.2	«Делай так, делай этак»	2	30мин	3 мин	27 мин
3.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
4.1	«Сбить кеглю»	2	30 мин	3 мин	27 мин
4.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
4.3	«Лесные жуки»	2	30мин	3 мин	27 мин
4.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин

Январь					
5	Комплексе «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
5.1	«Великан и карлик».	2	30 мин	3 мин	27 мин
5.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
5.3	«Футболисты».	2	30мин	3 мин	27 мин
5.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
6.1	«Попади мячом в кеглю»	2	30 мин	3 мин	27 мин
6.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
6.3	«Китайские пятнашки».	2	30мин	3 мин	27 мин
6.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Март					
7	Комплексе «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
7.1	«Птицы летят»	2	30 мин	3 мин	27 мин
7.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
7.3	«Лесные жуки»	2	30мин	3 мин	27 мин
7.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Апрель					
8	Комплексе «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
8.1	«Ловкие ноги»	2	30 мин	3 мин	27 мин
8.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
8.3	«Кто быстрее спрячет простынку».	2	30мин	3 мин	27 мин
8.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
9.1	Змейка на четвереньках»	2	30 мин	3 мин	27 мин
9.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
9.3	«Совушка»	2	30мин	3 мин	27 мин

9.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
10.1	«Прокати мяч»	2	30 мин	3 мин	27 мин
10.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
10.3	«Лягушки прыгают»	2	30мин	3 мин	27 мин
10.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
11.1	«Пройди — не ошибись»	2	30 мин	3 мин	27 мин
11.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
11.3	«Донеси платочек»	2	30мин	3 мин	27 мин
11.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
12.1	«Попади мячом в кеглю».	2	30 мин	3 мин	27 мин
12.2	«Пятнашки елочкой»	2	30мин	3 мин	27 мин
12.3	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
12.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Итого		96	24 часа	2 часа 24 минуты	21 час 36 минут

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
1.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
1.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
2.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
2.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
3.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
3.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
4.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
4.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Январь					
5	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин

5.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
5.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
6.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	60 мин	6 мин	54 мин
6.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	60 мин	6 мин	54 мин
Март					
7	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
7.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
7.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Апрель					
8	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
8.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
8.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
9.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
9.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
10.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин

10.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
11.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
11.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
12.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
12.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Итого		96	32 часа	3 часа 12 минут	28 часов 48 минут

Содержание изучаемого курса

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам в соответствии возрасту воспитанников:

Для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 года:

«Физическая культура».

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

«Социально-коммуникативное развитие».

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

«Познавательное развитие».

Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира. Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку.

«Речевое развитие».

Продолжать развивать речь как средство общения. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.

«Художественно-эстетическое развитие».

Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.

Для детей старшего дошкольного возраста 4 – 5 и 5 – 6 лет:

«Физическая культура».

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие».

Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выразить свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства. Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.). Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.

«Познавательное развитие».

Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы. Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер. Развивать в играх память, внимание, воображение, мышление, речь, сенсорные способности детей. Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.

«Речевое развитие».

Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков. Совершенствовать диалогическую форму речи. Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта.

«Художественно-эстетическое развитие».

Удовлетворение потребности детей в самовыражении. Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками.

Для детей подготовительной к школе группы 6 – 7 лет:

«Физическая культура».

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

«Социально-коммуникативное развитие».

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда. Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

«Познавательное развитие».

Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения. Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов. Развивать зрение, слух, сенсомоторные способности. Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.

«Речевое развитие» Приучать проявлять инициативу с целью получения новых знаний. Совершенствовать речь как средство общения. Совершенствовать умение составлять рассказы о предметах, диалогическую форму речи.

Художественно – эстетическое развитие:

Развивать эстетическое восприятие, чувство ритма, художественный вкус, эстетическое отношение к окружающему, к искусству и художественной деятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения Младший дошкольный возраст 3 – 4 года

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	«Птицы летят» (1-2 неделя)	4	Теория правила поведения во время спортивного занятия. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Мы проснулись». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Подвижная игра «Птицы летят».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая индивидуальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».
1.2	«Игра в мяч» (3-4 неделя)	4	Теория правила поведения во время спортивного занятия. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс «Мы проснулись». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Подвижная игра «Игра в мяч».	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	
ОКТАБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	Теория «Мои сандальки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Без предмета». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Выбираем правильную обувь».
2.2	«Лошадка». (3-4 неделя)	4	Теория «Мои сандальки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Без	Беседа. Практическое	Фронтальная	

			предмета». Игра «Лошадка».	занятие		
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	Теория профилактика травматизма во время бега. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Петушок». Игра «Змейка на четвереньках».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
3.2	«Совушка». (3-4 неделя)	4	Теория профилактика травматизма во время бега. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Петушок» Игра «Совушка».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ДЕКАБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
4.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №2 «Гномики веселятся». Упражнения для горла «Змеинный язычок», «Зевота». Игра «Птицы кричат».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».
4.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №2 «Гномики веселятся». Упражнения для горла «Змеинный язычок», «Зевота». Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	«Ловкие ноги» (1 -2 неделя)	4	Теория травматизм на занятиях. Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «С мячом среднего размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
5.2	«Барабан» (2-4 неделя)	4	Теория травматизм на занятиях. Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «С мячом среднего размера». Игра «Барабан».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	«Не урони мешочек» (1-2 неделя)	4	Теория как сидеть за столом. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_2 «С мячом» Игра «Не урони мешочек».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
6.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (2-4 неделя)	4	Теория как сидеть за столом. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_2 «С мячом». Игра «Бабочки, лягушки, кошки».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
7.1	«Лесные жуки» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики»	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».

			Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка». Игра «Лесные жуки».			
7.2	«Игра в мяч» (2-3 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики» Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка». Игра «Игра в мяч».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	Теория «Правильная обувь». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
8.2	«Лошадка» (2-4 неделя)	4	Теория «Правильная обувь». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Лошадка».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	Теория «Хочу быть здоровым». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Игра «Змейка на четвереньках».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
9.2	«Совушка» (3-4неделя)	4	Теория «Хочу быть здоровым». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

			бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Игра «Совушка».	занятие		
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики». Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка» Игра «Птицы кричат».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями». Консультация
10.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики» Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка» Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	«Ловкие ноги» (1-2 неделя)	4	Теория «Значение правильного режима дня». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
11.2	«Барабан». (2-4 неделя)	4	Теория «Что полезно а что нет». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

			«С гимнастической палкой малого размера». Игра «Барaban».			
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	«Не урони мешочек». (1-2 неделя)	4	Теория «Значение правильного режима сна». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_3 «Мы красивые». Игра «Не урони мешочек».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	Консультация «Ортопедический режим».
12.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (3-4неделя)	4	Теория «Значение правильного режима сна». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_3 «Мы красивые». Игра «Бабочки, лягушки, кошки».	Беседа. Опрос Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения (смешенная разновозрастная группа 4 – 5 лет)
Младший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	«Прокати мяч»	2	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игра «Прокати мяч».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
1.2	Механотерапия	2	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
1.3	«Лягушки прыгают»	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игра «Лягушки прыгают» .		Подгрупповая Фронтальная	
1.4	Механотерапия	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и		Подгрупповая Фронтальная	

			бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.			
ОКТАБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	«Ловкие ноги»	2	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультаци я «Профилакти ка травматизма на улице».
2.2	Механотерапия	2	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
2.3	«Кто быстрее спрячет простынку»	2	Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой малого размера» Игра «Кто быстрее спрячет простынку».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
2.4	«Донеси платочек»		Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Игра «Донеси платочек».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	«Мяч в кругу»	2	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела,	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультаци я «Помоги ребенку, сохранить осанку».

			шеи и спины». Упражнения на фитболах. Игра «Мяч в кругу».			
3.2	Механотерапия	2	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
3.3	«Делай так, делай этак»	2	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Упражнения на фитболах. Игра «Делай так, делай этак».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
3.4.	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

ДЕКАБРЬ

Комплекс «Дыхательная гимнастика»

4.1	«Сбить кеглю»	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Дышите спокойно и правильно». Игра «Сбить кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
-----	---------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------

4.2	Механотерапия	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
4.3	«Лесные жуки»	2	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Игра «Лесные жуки».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
4.4	Механотерапия	2	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	«Великан и карлик»	2	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног» Комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
5.2	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			«Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Механотерапия.			
5.3	«Футболисты»	2	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Игра «Футболисты».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
5.4	Механотерапия	2	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	«Попади мячом в кеглю»	2	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Игра «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Помоги ребенку, сохранить осанку».
6.2	Механотерапия	2	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
6.3	«Китайские пятнашки»	2	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			Упражнения на фитболах. Игра «Китайские пятнашки».			
6.4	Механотерапия	2	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
7.1	«Птицы летят»	2	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Игра «Птицы летят».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
7.2	Механотерапия	2	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
7.3	«Лесные жуки»	2	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Игра «Лесные жуки».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
7.4	Механотерапия	2	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Механотерапия.			
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	«Ловкие ноги»	2	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
8.2	Механотерапия	2	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
8.3	«Кто быстрее спрячет простынку»	2	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке». Игра «Кто быстрее спрячет простынку».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
8.4	Механотерапия	2	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	«Змейка на четвереньках»	2	Теория «Функция позвоночника». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	Консультация

			бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Игра «Змейка на четвереньках».	занятие		«Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
9.2	Механотерапия	2	Теория «Функция позвоночника». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
9.3	«Совушка»	2	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Упражнения на фитболах. Игра «Совушка».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
9.4	Механотерапия	2	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	«Прокати мяч»	2	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши

			«Дышите спокойно и плавно». Упражнения на фитболах. Игра «Прокати мяч».			лучшие друзья».
10.2	Механотерапия	2	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
10.3	«Лягушки прыгают»	2	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Пчелки». Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
10.4	Механотерапия	2	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	«Пройди — не ошибись»	2	Теория «Красивые и здоровые ножки». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игра «Пройди — не ошибись».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
11.2	Механотерапия	2	Теория «Красивые и здоровые ножки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игры для ног». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
11.3	«Донеси платочек»	2	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	

			«Упражнения на гимнастической стенке». «Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 Игра «Донеси платочек».	занятие		
11.4	Механотерапия	2	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игры для ног», комплекс №4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	«Попади мячом в кеглю»	2	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Диагностика основных видов физической подготовки. Игра «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуаль ная	Консультаци я «Помоги ребенку, сохранить осанку».
12.2	«Пятнашки елочкой»	2	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Диагностика основных видов физической подготовки.	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуаль ная	
12.3	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
12.4	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 №3 «Мы красивые». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Третий год обучения подготовительная к школе группа
возраст 6 – 7 лет*

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игры «Прокати мяч», «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
1.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ОКТАБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног». Игры «Ловкие ноги», «Донеси платочек».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
2.2	Комплекс «Профилактики	4	Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	

	плоскостопия» с использованием механотерапией		«Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	занятие		
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	Комплекс «Профилактики нарушения осанки» с использованием игр	4	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Игры «Мяч в кругу», «Делай так, делай этак».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
3.2	Комплекс «Профилактики Нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ДЕКАБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
4.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелкка». Игры «Лесные жуки», «Сбить кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
4.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Дышите спокойно и правильно». Механотерапия.			
ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игры «Футболисты», «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
5.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Игры «Китайские пятнашки», «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
6.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе», комплекс № 1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						

7.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Игры «Лесные жуки», «Птицы летят».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
7.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелкка». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке», Игры «Кто быстрее спрячет простынку», «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
8.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	Комплекс	4	Теория «Функция позвоночника».	Беседа.	Подгрупповая	Консультация

	«Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией		Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Игры «Совушка», «Змейка на четвереньках».	Практическое занятие	Фронтальная	я «Как правильно выбрать спортивную секцию».
9.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения на фитболах. Игры «Лягушки прыгаю», «Прокати мяч».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
10.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием	4	Теория «Красивые и здоровые ножки». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный

	игр		размера». Игры «Пройди — не ошибись», «Донеси платочек».			инвентарь в соответствии и возрасту».
11.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игры для ног», комплекс №4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе», комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Игры «Пятнашки елочкой», «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
12.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием Механотерапией	4	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Основной формой организации дополнительного образования – является теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия с использованием стандартного и нестандартного оборудования.

В структуре программы выделяются следующие основные разделы:

1. Теоретическими знаниями:

о важности правильной осанки и ее влиянием на здоровье человека;
обучаются правилам ортопедического режима;
принятию и сохранению навыка правильной стойки;
особенности функционирования и целостности человеческого организма;
представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, разнообразие в питании, питьевой режим, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
значении двигательной активности в жизни человека,
умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
правилам личной гигиены, представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
правила поведения в спортивном зале и работе с инвентарем;
техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Профилактика травматизма на улице, во время бега и ходьбы.

2. Комплекс «Дыхательная гимнастика».

3. Комплекс «Профилактика плоскостопия».

4. Комплекс «Профилактика нарушения осанки».

Основными средствами для решения задач программы являются:

Специально оздоровительно-развивающая гимнастика, Корректирующие и укрепляющие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа на спине и животе, стоя на четвереньках и упражнения в равновесии, с гимнастическими палками, мячами.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнений дыхательной гимнастики.

Специально подобранные в соответствии комплексу подвижные игры.

Применение специального оборудования:

Гимнастическая стенка.

Тренажеры.

Напольная лестница.

Фитболы.

Спортивный инвентарь: гимнастические палки, мячи, массажные мячи, и нестандартное оборудование (платки, ленты, косички, шишки, пробки, счетные палочки, карандаши и т.д.).

Основные методы: практические, словесные, наглядные.

Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть способствует повышению эмоционального состояния детей, активизация внимания, готовит организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

У детей 3 – 4 лет водной части отводится 1 минута 30 секунд

У детей 4 – 6 лет – 2 минуты.

У детей 6 – 7 лет – 3 минуты.

Основная часть посвящается отдельному взятому комплексу. Общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки профилактику плоскостопия, которые применяют независимо от индивидуальных особенностей.

У детей 3 – 4 лет водной части отводится 8 минут.

У детей 4 – 6 лет – 12 минут 30 секунд.

У детей 6 – 7 лет – 16 минут 30 секунд.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Для этого можно провести релаксацию, как один из методов расслабления и снятия стресса. Важно при этом, чтобы они сохраняли бодрое настроение. Содержанием заключительной части могут быть разные виды ходьбы.

У детей 3 – 4 лет заключительной части отводится 30 секунд.

У детей 4 – 6 лет – 30 секунд.

У детей 6 – 7 лет – 30 секунд.

2. Приемы и методы организации

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Общепедагогические методы. Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя:

1. словесные методы: описание, объяснение учебного материала.
2. методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация пособий.

3. Дидактический материал.

Картотеки:

1. Подвижные игры
2. Дидактические тесты
3. Эмблем футбольных клубов России.

Дидактический материал:

4. Фотографии Российской сборной команды по футболу, а также команды Республики Мордовия;
5. Плакаты оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

4. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации оздоровительной работы является наличие спортивного зала оборудованного для проведения занятий и физкультурно-спортивное оборудование.

1. Тренажёры.
2. Гимнастическая лестница – 2 шт.
3. Гимнастическая скамейка – 3 шт.
4. Ребристая доска – 1 шт.
5. Напольная лестница – 1 шт.

6. Гантели – 26 шт.
7. Гимнастические палки – 28 шт.
8. Мячи – 28 шт.
9. Мячи маленького диаметра – 20 шт.
10. Мешочки с песком – 15 шт.
11. Фитбол – 4 шт.
12. Канат – 1 шт.
13. Дорожка «Здоровья» - 2 шт.
14. Резиновые коврики – 8 шт.
15. Мячи набивные – различной массы – 3 шт.
16. Магнитофон – 1 шт.
17. Индивидуальные коврики – 20 шт.
18. Нетрадиционное оборудование (крышечки, счетные палочки, косички, ленты, карандаши, платочки и т.д.).

5. Медицинское обеспечение

Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 2 - х раз в год.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к занятиям только по справки врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Зал имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий. Зал подлежит ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. Не реже одного раза в месяц проводится генеральная уборка. Генеральная уборка техническим персоналом проводится с применением разрешенных моющих и дезинфицирующих средств.

Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами. Инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части - сухой ветошью, в конце каждой смены. После каждого занятия зал проветривают не менее 10 минут. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3-х раз в месяц проводят его влажную чистку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Бабенков, Л. П. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е. А. Бабенкова. – М. : Просвещение, 2016. – 98 с.
2. Буцинкинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2016. – 175с.
3. Здоровосберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2017. – 218 с.
4. Красикова И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб. : «Издательство Корона.Век», 2013. – 320 с.
5. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет / И. С. Красикова. – СПб. : «Издательство Корона.Век», 2018. – 336 с.
6. Красикова И. С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеванием органов дыхания / И.С. Красикова. – СПб. : КОРОНА принт, 2016. – 160 с.
7. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - М. : Просвещение, 2018. – 145 с.
8. Маханева М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть: методическое пособие / М. Д. Маханева. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 240 с.
9. Миликова И. В. Гимнастика для детей: настольная книга молодой мамы / И. В. Миликова, Т. А. Евдокимова. – М. : Изд-во Эксмо, 2019. – 256 с.
10. Милюкова И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М. : Изд-во Эксмо, 2016. – 289 с.
11. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2020. – 304 с.
12. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2017 – 151 с.
13. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования / сост. С.С. Прищепа. – М. : ТЦ Сфера, 2016. – 128 с.
14. Хрущев С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. С. Симонова. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – 304 с.
15. Черемисина О. И. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения / О. И. Черемисина, Н. А. Склянова, Н. А. Лейтан, И. Н Гребенникова. – Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2017. – 38 с.

Журналы

1. Знамовский Ю. Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю. Ф. Знамовский // Обруч. – 1996. – №3. – С. 4-5.

Список литературы для детей

1. Зайцев Г. К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г. К. Зайцев. – СПб. : Детство - Пресс, 2006 – 76 с.

Журналы:

1. Вейцман М. Чемпион / М. Вейцман, Л. Кравцов // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. – 2009. – № 6. – С. 8-10.
2. Марзан Н. Как папа привёл Женюрку в спорт / Н. Марзан // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. – 2010. – №3. – С 11-13.

Интернет ресурсы

Меденко Д. Р. Утренняя гимнастика с родителями / Д. Р. Меденко. - режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11309-gimnastika.html>