

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 79

Программа рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
МАДОУ д/с № 79
протокол от «16» августа 2022 г. № 1

Утверждено
Заведующий МАДОУ д/с № 79
И.И. Полунина
приказ от «16» августа 2022 г. № 233-0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКАЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Здоровый ребенок – 2»**

- Возраст обучающихся: дети 5-7 лет
- Срок реализации: 9 месяцев

г. Калининград, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Ограничение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок – 2»	2
1.	Пояснительная записка	3
2.	Объем и срок освоения программы	5
3.	Цель и задачи программы	6
4.	Планируемые результаты	6
5.	Механизм оценивания образовательных результатов	7
6.	Объем программы	7
7.	Содержание программы	7
8.	Учебный план	8
8.1.	Календарный учебный график	8
9.	Подготовка и организация занятий	11
10.	Методическое обеспечение программы	12
10.1	Рекомендуемая литература	12
10.2.	Средства обучения для освоения программы	13
11.	Материально-техническое обеспечение	13
11.1.	Специализированные учебные помещения и участники	13
11.2.	Основное учебное оборудование	13
	Приложение № 1 Учебный (тематический) план, программное содержание секции	14

Ограничение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок – 2»:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Здоровый ребенок – 2»** разработана для детей 5-7 лет, посещающих МАДОУ д/с № 79 г. Калининграда.
- Дети с ОВЗ обучаются по образовательной программе **«Здоровый ребенок – 2»** по рекомендации врача (ортопеда, педиатра) и по согласованию с руководителем программы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Здоровый ребенок – 2» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Здоровый ребенок – 2» составлена с учетом нормативно-правовой основы:

- ✓ Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ постановления Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- ✓ приказа Министерства просвещения РВ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ приказа Рособнадзора от 29.05.2014 г. № 785 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационной телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
- ✓ Санитарных норм и правил (СанПиН);
- ✓ иных нормативных документов, регламентирующих дополнительную образовательную деятельность.

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические и климатические условия.

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней.

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.

Данная программа способствует профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основная форма реализации данной программы – дополнительная организованная образовательная деятельность (занятие).

Отличительные особенности программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок» разработана на основе методических разработок занятий с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств лечебной физкультуры Моргуновой О. Н «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки» и Козыревой О. В «Лечебная физкультура для дошкольников».

Адресат программы: ДООП «Здоровый ребенок – 2» предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

2. ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Срок освоения программы: 9 месяцев (один учебный год);
на полное освоение программы требуется
72 академических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор осуществляется из числа детей, посещающих МАДОУ д/с № 79 г. Калининграда.

ДООП предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми.
Состав групп: 8 – 20 человек.

Дистанционные технологии не используются.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут, между занятиями установлены

10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи

1. Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- Содействовать профилактике плоскостопия.

2. Образовательные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества;
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

3. Воспитательные:

- Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети должны:

- иметь представление о правильной осанке.
- иметь правильное представление о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе.

Дети должны:

- владеть стойким навыком правильной осанки.

- владеть навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа, пальчиковой гимнастики.

5. МЕХАНИЗМ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг оценивания результатов освоения ДООП не используется.

6. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Объем программы включает в себя:

- теоретическую часть,
- практическую часть.

Объём программы составляет 72 академических часа

7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретический раздел

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.

Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка.

Правила проведения подвижных игр.

2. Практический раздел

Основные средства (физические упражнения):

- *в равновесии*
- *корригирующие*
- *на координацию*
- *на растягивание*
- *на расслабление*
- *дыхательные*
- *спортивно-прикладные (ходьба, бег, лазание и ползание)*

- 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).

3. Педагогический контроль

1. *Периодический* (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Всего	Количество часов	
			Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата	72	10	62
Итого:		72	10	62

8.1. Календарный учебный график

- ✓ Количество учебных недель: 36 недель,
- ✓ количество учебных дней: 182 дня (72 занятий по ДООП),
- ✓ продолжительность каникул: 3 месяца (июнь, июль, август),
- ✓ даты начала и окончания учебного периода: 1 сентября – 31 мая.

Таблица 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1- 2	Сентябрь	2, 7	Вторник, четверг 15.05-15.30	Групповая	2	«Путешествие по городу»	Музыкальный и спортивный зал	Наблюдение
3-4		9, 14	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Наши ножки идут по дорожке»		Наблюдение
5-6		16, 20	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Предметно-образное занятие»		-

7-8		23, 27	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«На дне рождения»		-
9-10	Октябрь	30, 5	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Стройная спинка»	Музыкальный и спортивный зал	-
11-12		7, 12	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Гибкий носок»		-
13-14		14, 19	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Веселые туристы»		-
15-16		21, 26	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Балерина»		-
17-18	Ноябрь	28, 2	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Морское царство »	Музыкальный и спортивный зал	-
19-20		9, 11	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«По следам животных»		-
21-22		16, 18	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	Образно-игровое занятие		-
23-24		23, 25	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Обезьянки»		-
25-26	Декабрь	30, 2	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Палочка- выручалочка»	Музыкальный и спортивный зал	-
27-28		7, 9	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Совушка-сова»		-
29-30		14, 16	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Мой веселый звонкий мяч»		-
31-32		21, 23	Вторник, четверг 15.05-		2	«Ловкие ножки»		-

			15.30					
33-34	Январь	28, 30	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Зимние забавы»	Музыкальный и спортивный зал	-
35-36		11, 13	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Мой веселый звонкий мяч»		-
37-38		18, 20	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«В гости к Умке»		-
39-40		25, 27	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Забавы зимушки-зимы»		-
41-42	Февраль	1, 3	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Зимняя сказка»	Музыкальный и спортивный зал	-
43-44		8, 10	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Веселые туристы»		-
45-46		15, 17	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Народные мотивы»		-
47-48		22, 24	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Силачи и акробаты»		-
49-50	Март	1, 3	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Конкурс красоты»	Музыкальный и спортивный зал	-
51-52		10, 15	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	Образно-игровое занятие		-
53-54		17, 22	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Веселые животные»		-
55-56		24, 29	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Мамины помощники»		-
57-58	Апрель	31, 5	Вторник, четверг	Групповая	2	«На морском берегу»	Музыкальный	-

			15.05-15.30					
59-60		7, 12	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Турпоход»		-
61-62		14, 19	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Образно-игровое занятие»		-
63-64		21, 26	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«На арене цирка»		-
65-66		28, 5	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Добрый обруч»		-
67-68		12, 17	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	Образно-игровое занятие		-
69-70	Май	19, 24	Вторник, четверг 15.05-15.30	Групповая	2	«Самый сильный»	Музыкальный и спортивный зал	Наблюдение
71-72		26, 31	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	Занятие с элементами аэробики		Наблюдение

9. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

9.1. Организационно-методические пояснения по проведению занятий

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Методы:

1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, объяснении упражнений.
2. Наглядный метод используется при показе упражнений, фотографий, карточек, видеоматериалов.
3. Практический – упражнения, игры, импровизации.

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

10.1. Рекомендуемая 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, 2009.	Пособие для педагогов и родителей	1
2.	О.В. Козырева	Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата)	Москва: Просвещение, 2005.	Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей	1
3.	О.Н. Моргунова	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ	Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005	Практическое пособие для инструкторов	1

10.2. Дополнительная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Кол-во экз.
1.	Г.А. Широкова	Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении	Ростов н/Д: Феникс, 2011.	1
2.	О.В. Козырева	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	М: Просвещение, 2012.	1
3.	под ред. И.И. Мирзоевой	О профилактике и лечении плоскостопия у детей.	Калининград: «Янтарный сказ», 2011	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», 2012.	1
5.	Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста	СПб.: ООО «Издательство-Пресс», 2013	1

10.2. Средства обучения для освоения программы

10.2.1. Аудио-видео пособия

Таблица 5

Вид аудио- и видео-пособия				Наименование пособия
видеофильм	кинофильм	слайды	аудио- пособие	
			+	А.И. Буренина «Ритмическая мозаика»
			+	Е. С Железнова «Игровая гимнастика»
			+	Е.С. Железнова «Аэробика для малышей 2-4 года»
			+	Музыка для спортивных праздников, утренней гимнастики, физкультурной деятельности.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

11.1. Специализированные учебные помещения и участники

Таблица 6

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Музыкально-спортивный зал	56,6	28

11.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

№ п/п	Наименование учебного спортивного оборудования, инвентаря
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

Учебный (тематический) план секции «Здоровый ребенок – 2»

Месяц	Неделя	Мотивация	Ходьба, бег	ЛФК			Равновесие	Лазание	Дыхат. упражн.	Игры
				Стоя	Сидя	Лежа				
Сентябрь	1	«Путешествие по городу»	- на носках; - на пятках; - в полуприседе; - по массирующим коврикам	«Осенние листья» у опоры: - проверка осанки; - приседание, держась за опору			Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге»	Восхождение и спуск со ступеньки	«Остудить чай»	«Ловишки»
	3	«Предметно-образное занятие»	- «Аист»; - «Гимнаст». - по массирующим коврикам, - в полуприседе; - с захлестом голени назад.	С гимнастической палкой	с опорой на локти «велосипедист» - «Футбол»	На спине: - «воздушная мельница» - «Ролик»	- «Цапля» - с мешочком на голове	«Киска лезет под забор»	«Петушки»	«Мы веселые ребята»
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 На коленях: - «Лисичка» - «стойкий оловянный солдатик»		Удерживать правильную осанку после приседания		Дыхание произвольное Релаксация «Я отдыхаю»	«Мышеловка»
	3	«Веселые туристы»	- «змейкой»; - через препятствие; - по ограниченной плоскости;	- «Дровосек»; - «Лошадка»	- «киска добрая, злая»; - «улитка ползет»	На животе: - «Лодочка»; - «Змея»; - «Гусеница»	Удерживать предмет на голове	Ползание по скамейке «как змея»	«Насос»	«Затейники»

			- на внешней стороне стопы; - с перекатом							
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	«Невод»
	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» - самомассаж 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	«Удочка»
Декабрь	1	«Палочка-выручалочка»	Проверка осанки у стены, контроль у зеркала: - на носках; - на пятках; - по канату прямо и боком.	С гимнастической палкой			Ходьба по скамейке с помощью палки	Перелезание через бум	«Раздувайся, наш шар»	Эстафета «Ловись, рыбка»
				«Мельница», -наклоны - повороты -приседания	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				

		«Мой веселый звонкий мяч»		С мячом						
	3		- «маленькие»; - «большие»; - по следам, сохраняя правильную осанку; - «Мюнхаузен на ядре» - «Пингвины»	На координацию: - удержать на ладошке; - катать по рукам	Бросок соседу мяч зажимается ступнями ног	На спине, друг напротив друга: - сесть, мяч отдать другому, одновременно лечь, потом наоборот	Стоять на набивном мяче	На четвереньках толкать мяч головой «Котенок играет головой»	- дуть на шарик «Кто быстрее?» - выдуть теннисный 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: - «березка»; - «ванька-встанька» «эскаватор»	«Пронеси ком, не урони»	- под аркой; - между рейками	«Ежик сердится»	«Два мороза»
	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	«Ловишки»

Февраль	1	«Зимняя сказка»	- «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 балансирах) - «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 к другу руками от груди. - «бревно с мячом»	- «Ласточка» - равновесие на балансирах	По канату	- «Задует свечу»; - «Фу»;	«Сова»
Март	1	«Конкурс красоты»	Проверка осанки у стены, контроль у зеркала: - на носках; - на пятках; - по канату прямо и боком.	С гимнастической палкой и косичкой			Ходьба по скамейке с мешочком на голове		Массаж ног	«Сделай фигуру»
	3	«Веселые животные»	- «Жираф» - «Гусь» - «Мышка» - «Медведь» - «Паук» - «Крокодил» - «Заяц»	Игры-эстафеты «Зоологические забеги» ЛФК «Ритмика»					Очищающее дыхание: - «шипеть, как змея»; - «Рычать, как волк»; - «Жужжат	«Бездомный заяц»

									ь, 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»; -«Кораблик» -«Лодочка»		По-пластунски под дугами	Расслабление под музыку (шум моря)	«Караси, камешки и щука»
	3	Образно-игровое занятие	- через рейки лестницы; - в полуприседе	С гимнастической палкой			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				Эстафета с пролезанием в обруч	«Ныряние» с задержкой дыхания	«Бездомный заяц»
	3	«Самый сильный»	- на носках; - на пятках; - в полуприседе; - по массирующим коврикам	На скамейке			«Кто сильнее?»		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»	По кружочкам – с «кочки» на «кочку»	«По своим местам»
	4	«На дне рождения»	- на носках - на пятках; - с различным положением рук; - в полуприседе -по массирующим коврикам;	- с захлестом голени назад - подскоками	На стуле	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске	Из круга в круг «Кот и мыши»	«Делим торт» Сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами
Октябрь	2	«Гибкий носок»	-скрестным шагом; -выпадами; -с движениями рук в различных направлениях.	-галоп боком; -по диагонали;	Стоя и сидя	На балансирах	Через мостик шагом и бегом	Через косички на одной ноге	«Ловкие ноги»

	4	«Балерина»	- гимн. шаг; - прист. шаг; - на носках -по массирующим коврикам;	- прыжками через палку - в чередовании быстро-медленно.	- сидя на стуле - «Балерина танцует»	«Танец» на канате: - ходьба прямо, боком	По бревну на носках	Через канат справа и слева на двух ногах прыжки	«Дружные пальчики»
Ноябрь	2	«По следам животных»	-через косички; -«змейкой»; -по массирующим коврикам; -слоники -обезьянки	-с чередованием с ходьбой; -«по-обезьянью»	По ребристой доске	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» -по массирующим коврикам;	- с подпрыгиванием до предмета; - галоп	Сидя на скамейке с палкой	Ходьба по скамейке	- на возвышение по ровной поверхности; - на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты)	«Обезьянки»
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 ножки»	- скрестным шагом; - выпадами; - с движениями	- галоп боком; - по диагонали; - противоходом	На стуле или скамейке	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с неё по наклонной	Через косички на одной ноге	«Ловкие ноги»

			рук; - с носка				доске		
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»	- с набивным мячом в руках; - на носках, мяч вверх; - на пятках, мяч впереди; - на внешнем своде стопы	Между кубиками, с остановкой на сигнал	С мячом	- 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»	- парами; - по узкой дороге парами; - по ребристой доске, положенной на пол; - с перешагиванием через гимнастические	- с преодолением препятствий; - галоп боком	В паре	- из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук	По наклонной лестнице со спрыгиванием	- на одной ноге между предметами	«Займи свой дом»

			палки						
Март	2	«Образно-игровое занятие»	-с «кочки» на «кочку»; - по массажным коврикам - па канату; - на внешней стороне стопы; - с высоким подниманием колена.	- с остановкой на сигнал; - с захлестом голени назад; - на скорость по кругу.	- «вяжем ногами»; - массаж стоп; - игра в шарики и кольца; - «Юные художники».	Пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли.	По гимнастической стенке	Спрыгивание со скамейки, высота 30 см.	«Удочка»
	4	«Мамины помощники»	- на носках; - как страус; - с остановкой на одной ноге; - в полуприседе. -по массирующим коврикам;	- прыжками; - в разных направлениях; - широким шагом; - со сменой ведущего	Стоя у опоры и без опоры	«Ласточка» на балансирах	Через качающийся мостик	В длину с места через «ручей»	«Собери мусор», «Стирка»
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	- По-пластунски; - на четвереньках под дугами.	Из обруча в обруч на двух ногах	Эстафета «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 кубик	По верёвочной лестнице	Через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног	«Выше ноги от земли»»

Май	2	Образно-игровое занятие	- «Жираф»; - «Слон»; - «Лиса»; - «Гусь». -по массирующим коврикам;	- «Мышки»; - «Лошадки»; - «Змея»;	В гости к Буратино -Буратино; -Мальвина; -Пьеро; -Лиса Алиса; -Кот Базилио	«Обезьянка лазают по деревьям» (между тумбами деревянная лесенка)		«Пингвины с мячом»	Эстафета «Терем-теремок»;
	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»