

Принята на заседании
педагогического совета
МАДОУ д/с № 79
протокол от «16» августа 2023 г. № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 79
И.И. Полунина
приказ от «16» августа 2023 г. № 245-о



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

- Возрастная категория обучающихся: дети 5-7 лет
- Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Сафонова Наталья Леонидовна
Инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Пояснительная записка	3
1.	Описание предмета, которому посвящена программа	3
2.	Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа	3
3.	Описание ключевых понятий	4
4.	Направленность программы	4
5.	Уровень освоения программы	5
6.	Актуальность программы	5
7.	Педагогическая целесообразность программы	5
8.	Практическая значимость программы	5
9.	Принципы отбора содержания программы	5
10.	Отличительные особенности программы	6
11.	Цель программы	6
12.	Задачи программы	6
13.	Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы	7
14.	Особенности организации образовательного процесса	7
15.	Формы обучения по программе	7
16.	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	7
17.	Объем и срок освоения программы	7
18.	Основные методы обучения	8
19.	Планируемые результаты	8
20.	Механизм оценивания образовательных результатов	9
21.	Формы подведения итогов реализации программы	9
22.	Уровневая дифференциация программы	9
	Организационно-педагогические условия реализации программы	9
23.	Материально-технические условия (обеспечение)	9
24.	Методическое обеспечение	10
	Содержание программы	11
26.	Учебный план	12
27.	Календарный учебный график	13
28.	Рабочая программа воспитания	16
29.	Календарный план воспитательной работы	17
30.	Список литературы	10
	Приложение № 1	18

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

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата – это применение средств физической культуры с целью профилактики и лечения различных заболеваний. Занятия по лечебной физкультуре содействует укреплению и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни, а также к последующим заболеваниям и их осложнениям.

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

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - своевременно и эффективно устранять указанные проблемы 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.

Ключевые понятия

Нарушения осанки у детей – изменения физиологического положения позвоночника, обусловленные структурными и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате.

Плоскостопие — изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Физические упражнения – движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Направленность программы

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 РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Санитарных норм и правил (СанПиН);

- ✓ иных нормативных документов, регламентирующих дополнительную образовательную деятельность.

Уровень освоения программы – базовый.

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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Здоровый ребенок» 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.

Практическая значимость образовательной программы

В результате освоения программы дети будут иметь представление о правильной осанке, о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя и в ходьбе. Будут владеть стойким навыком правильной осанки, навыками мышечной релаксации, дыхательных упражнений, элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

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.

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».

Цель дополнительной общеразвивающей программы: Сохранение и укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы:

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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации программы

Дети с ОВЗ обучаются по образовательной программе «Здоровый ребенок – 2» по рекомендации врача (ортопеда, педиатра) и по согласованию с руководителем программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

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

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.

Форма обучения – очная.

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.

Срок освоения программы - 9 месяцев (один учебный год);

На полное освоение программы требуется 72 академических часа.

Основные методы обучения:

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.

Планируемые результаты

Результаты занятий у обучающихся 6 лет:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья; мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

Результаты занятий у обучающихся 7 лет:

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

Механизм оценивания образовательных результатов

Мониторинг оценивания результатов освоения ДООП не используется.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде итогового показательного занятия.

Уровневая дифференциация программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения и участники

Таблица 1

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

Основное учебное оборудование

Таблица 2

№ 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

Средства обучения для освоения программы

Аудио-видео пособия

Таблица 3

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.

Методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература

Таблица 4

№ 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

Дополнительная литература

Таблица 5

№ 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

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Музыкально-спортивный зал. соответствующий санитарным нормам СанПин.

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретический раздел (10 часов):

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности:

Темы: «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 (62 часа):

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);

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 6

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

Календарный учебный график

Таблица 7

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Таблица 8

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	5,7	Вторник, четверг 15.05-15.30	Групповая	2	«Путешествие по городу»	Музыкальный и спортивный зал	Наблюдение
3-4		12,14	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Наши ножки идут по дорожке»		Наблюдение
5-6		19,21	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Предметно-образное занятие»		-
7-8		26,28	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«На дне рождения»		-
9-10	Октябрь	3,5	Вторник, четверг 15.05-15.30	Групповая	2	«Стройная спинка»	Музыкальный и спортивный зал	-
11-12		10,12	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Гибкий носок»		-
13-14		17,19	Вторник, четверг 15.05-15.30		2	«Веселые туристы»		-

15-16		24,26	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Балерина»		-
17-18	Ноябрь	31,2	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Морское царство »	Музыкальный и спортивный зал	-
19-20		7,9	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«По следам животных»		-
21-22		14,16	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	Образно-игровое занятие		-
23-24		21,23	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Обезьянки»		-
25-26		Декабрь	28,30		Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая		2
27-28	5,7		Вторник, четверг 15.05- 15.30	2	«Совушка-сова»		-	
29-30	12,14		Вторник, четверг 15.05- 15.30	2	«Мой веселый звонкий мяч»		-	
31-32	19,21		Вторник, четверг 15.05- 15.30	2	«Ловкие ножки»		-	
33-34	Январь		26,28	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая		2	«Зимние забавы»
35-36		9, 11	Вторник, четверг 15.05- 15.30	2		«Мой веселый звонкий мяч»	-	
37-38		16, 18	Вторник, четверг 15.05- 15.30	2		«В гости к Умке»	-	
39-40		23, 25	Вторник, четверг 15.05-	2		«Забавы зимушки-зимы»	-	

			15.30					
41-42	Февраль	30, 1	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Зимняя сказка»	Музыкальный и спортивный зал	-
43-44		6, 8	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Веселые туристы»		-
45-46		13, 15	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Народные мотивы»		-
47-48		20, 22	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Силачи и акробаты»		-
49-50	Март	27, 29	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«Конкурс красоты»	Музыкальный и спортивный зал	-
51-52		5, 7	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	Образно-игровое занятие		-
53-54		12, 14	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Веселые животные»		-
55-56		19, 21	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Мамины помощники»		-
57-58	Апрель	26, 28	Вторник, четверг 15.05- 15.30	Групповая	2	«На морском берегу»	Музыкальный и спортивный зал	-
59-60		2,4	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Турпоход»		-
61-62		9, 11	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«Образно-игровое занятие»		-
63-64		16, 18	Вторник, четверг 15.05- 15.30		2	«На арене цирка»		-
65-66	Май	23, 25	Вторник, четверг	Групповая	2	«Добрый обруч»	Музыкальный и спортивный зал	-

		15.05-15.30				
67-68	30,7	Вторник, четверг 15.05-15.30	2	Образно-игровое занятие		-
69-70	14,16	Вторник, четверг 15.05-15.30	2	«Самый сильный»		Наблюдение
71-72	21,23	Вторник, четверг 15.05-15.30	2	Занятие с элементами аэробики		Итоговое показательное занятие

Рабочая программа воспитания содержит:

Цель - формирование культуры здорового образа жизни, ценности духовного и нравственного здоровья.

Используемые формы воспитательной работы: занятия.

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.

Планируемый результат:

Ребенок проявляет положительное отношение к физической культуре, стремится выполнять упражнения и участвовать в спортивных и подвижных играх, проявляет интерес к спорту;

стремиться к здоровому образу жизни, освоил элементарные нормы и правила, некоторые культурно-гигиенические навыки, полезные привычки.

Календарный план воспитательной работы для детей 5-7 лет

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Беседа по правилам поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
6.	Открытое занятие для родителей	Воспитание положительного отношения к здоровью, воспитание семейных ценностей; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	май

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»			Удерживание равновесия, «стоя на одной ноге»	Восхождение и спуск со ступеньки	«Остудить чай»	«Ловишки»
			у опоры: - проверка осанки; - приседание, держась за опору							
	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		Удерживать правильную осанку после приседания		Дыхание произвольное Релаксация «Я отдыхаю»	«Мышеловка»
			На коленях: - «Лисичка» - «стойкий оловянный солдатик»		Встать, сохраняя осанку					
	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				

	3	«Мой веселый звонкий мяч»	С мячом			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	
			- «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
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 балансире) - «Обнять себя» (греемся)	- «Рыбка ныряет» - «Острая сосулька» (угол)	Ходьба по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы	По шведской лестнице	Лежа на спине, ноги согнуты, вдох – прогнуть спину, выдох – и.п	«Ручейки и озера»
	3	«Народные мотивы»	- ходьба под русскую народную музыку с движениями рук и туловища; - широким шагом; - по мостику с палкой за плечами.	- сесть, ноги врозь, мяч положить на пол между ногами, катать вперед, наклоняясь к полу.	На коленях: - перекачивать мяч друг к другу руками; - перекачивать мяч друг к другу головой.	На животе: - перекачивать мяч друг от груди. - «бревно с мячом»	- «Ласточка» - равновесие на балансире	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» - «Зяец»	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	«Добры й 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 балансире	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-обезьяньи»	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 рук;	- галоп боком; - по диагонали; - противходом	На стуле или скамейке	На набивном мяче	Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске	Через косички на одной ноге	«Ловкие ноги»

			- с носка						
Январь	2	«Мой веселый звонкий мяч»	- через косички; - по массирующим коврикам; - спиной вперед.	- 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 вверху; - 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 палки	- 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»

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 балансире	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	- Попластунски; - 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	<ul style="list-style-type: none"> - «Жираф»; - «Слон»; - «Лиса»; - «Гусь». -по массирующим коврикам;	<ul style="list-style-type: none"> - «Мышки»; - «Лошадки»; - «Змея»; 	В гости к Буратино	«Обезьянка лазает по деревьям» (между тумбами деревянная лесенка)		«Пингвины с мячом»	Эстафета «Терем-теремок»;
	4	Занятие с элементами аэробики	<ul style="list-style-type: none"> - ритмичная ходьба; - с хлопками; - с притопами; - с приседанием; - приставные шаги, руки на пояс. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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»