

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №235»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
Педагогическим советом:  
Протокол № 1  
от «22» августа 2024 года



УТВЕРЖДЕНО  
заведующим  
МБДОУ «Детский сад №235»  
Ж.Е. Ларионова  
приказ № 139-осн  
от «22» августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ  
РАЗВИВАЮЩИХ И КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ В  
СПОРТЗАЛЕ (ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ,  
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ)  
**«ЗДОРОВЯЧОК»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Автор-составитель:  
Набока Ксения Евгеньевна,  
инструктор по физической культуре

БАРНАУЛ  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |                                                |    |
|-----|------------------------------------------------|----|
| 1.  | КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ      | 3  |
| 1.1 | Пояснительная записка                          | 3  |
| 1.2 | Цели и задачи Программы                        | 5  |
| 1.3 | Содержание Программы                           | 5  |
| 1.4 | Планируемые результаты освоения Программы      | 7  |
| 2   | КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 8  |
| 2.1 | Календарный учебный график                     | 8  |
| 2.2 | Условия реализации программы                   | 30 |
| 2.3 | Формы аттестации                               | 30 |
| 2.4 | Оценочные материалы                            | 31 |
| 2.5 | Методические материалы                         | 32 |
| 2.6 | Список литературы                              | 34 |
|     | Лист изменений и дополнений                    | 35 |

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушений осанки, профилактика плоскостопия) «Здоровячок» (далее - ДООП) составлена с учетом требований:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);

2. Закон Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении Правил платных Образовательных услуг»;

4. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

6. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»

7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))".

10. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №235» (далее - МБДОУ).

Актуальностью ДООП является то, что в возрасте 3-7 лет свод стопы и осанка имеют не устойчивый характер и поддаются изменениям, как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам. В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного

аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы. Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Детство», В.И. Логинова. Т.И.Бабаева. Н.И. Ноткина.
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.

**Актуальность** - заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма. В материале представлена система занятий по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии направлены и на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

#### **Структура ДООП:**

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т.д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, различные игры. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинено одной цели-мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений. В основную

часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры. С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста.

**Направленность ДООП:** физкультурно-спортивная

**Адресат ДООП:** программа рассчитана на обучение воспитанников с 3 до 7 лет.

**Объем и срок освоения ДООП:** программа рассчитана на 8 месяцев обучения, всего 65 учебных часа.

Особенности организации образовательного процесса:

форма занятий – групповая, количественный состав – до 25 человек. Форма обучения – очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся с 16 сентября 2024 года по 21 мая 2025 года 2 раза в неделю, по понедельникам и средам, во второй половине дня.

Продолжительность занятий в группах: до 30 минут.

### **1.2.Цели и Задачи Программы**

Основными целями данной Программы являются – содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки.

#### **Задачи ДООП**

- Формирование и закрепление навыков правильной осанки;
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;
- Формирование мышечного корсета;
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

### **1.3.Содержание ДООП**

Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Занятия проводятся в четырех возрастных группах:

- 1 группа – дети 3-4 лет
- 2 группа – дети 4-5 лет
- 3 группа – дети 5-6 лет
- 4 группа – дети 6-7 лет

Данная Программа рассчитана на год в каждой возрастной группе. Занятия проводятся два раза в неделю. Это 66 занятий в год с сентября по май. Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- 1 группа–15 минут
- 2 группа – 20 минут
- 3 группа – 25 минут
- 4 группа – 30 минут

Количество воспитанников в группе – не более 25 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

В реализации Программы участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы), но и дети, стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность. Набор в кружок проводится на основании желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Основным содержанием Программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Теоретический материал Программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### Младшая группа

| №п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|      |                                   | всего            | теория | практика |                           |
| 1    | «Здоровые ножки»                  | 5                | 1      | 4        | беседа                    |
| 2    | «В здоровом теле здоровый дух»    | 8                |        | 8        |                           |
| 3    | «Карусель»                        | 8                |        | 8        |                           |
| 4    | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 8                |        | 8        |                           |
| 5    | «Со спортом мы друзья»            | 24               |        | 24       |                           |
| 6    | «Цапля»                           | 5                |        | 5        |                           |
| 7    | Ах, палочка                       | 8                |        | 8        |                           |
|      | Итого:                            | 66               | 1      | 65       |                           |

### Средняя группа

| №п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|      |                                   | всего            | теория | практика |                           |
| 1    | «Здоровые ножки»                  | 5                | 1      | 4        | беседа                    |
| 2    | «В здоровом теле здоровый дух»    | 8                |        | 8        |                           |
| 3    | «Карусель»                        | 8                |        | 8        |                           |
| 4    | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 8                |        | 8        |                           |
| 5    | «Со спортом мы друзья»            | 24               |        | 24       |                           |
| 6    | «Цапля»                           | 5                |        | 5        |                           |
| 7    | Ах, палочка                       | 8                |        | 8        |                           |
|      | Итого:                            | 66               | 1      | 65       |                           |

### Старшая группа

| №п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|      |                                   | всего            | теория | практика |                           |
| 1    | «Здоровые ножки»                  | 5                | 1      | 4        | беседа                    |
| 2    | «В здоровом теле здоровый дух»    | 8                |        | 8        |                           |
| 3    | «Карусель»                        | 8                |        | 8        |                           |
| 4    | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 8                |        | 8        |                           |
| 5    | «Со спортом мы друзья»            | 24               |        | 24       |                           |
| 6    | «Цапля»                           | 5                |        | 5        |                           |
| 7    | Ах, палочка                       | 8                |        | 8        |                           |
|      | Итого:                            | 66               | 1      | 65       |                           |

### Подготовительная к школе группа

| №п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|      |                                   | всего            | теория | практика |                           |
| 1    | «Здоровые ножки»                  | 5                | 1      | 4        | беседа                    |
| 2    | «В здоровом теле здоровый дух»    | 8                |        | 8        |                           |
| 3    | «Карусель»                        | 8                |        | 8        |                           |
| 4    | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 8                |        | 8        |                           |
| 5    | «Со спортом мы друзья»            | 24               |        | 24       |                           |
| 6    | «Цапля»                           | 5                |        | 5        |                           |
| 7    | Ах, палочка                       | 8                |        | 8        |                           |
|      | Итого:                            | 66               | 1      | 65       |                           |

### 1.4.Планируемые результаты освоения ДООП

Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь, все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

#### Навыки и умения:

Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове;

выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед-назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение. Если ребенок занимается больше года, то соответственно совершенствует все эти качества, навыки и умения.

Для получения лучших результатов соблюдаются следующие принципы:

-Принцип научности–подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

-Принцип активности и сознательности–поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

-Принцип природосообразности–определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

-Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

-Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

-Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. •

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ •**

### **2.1.Календарный учебный график**

|                                                |                                                                                                   |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность учебного года                | Начало учебного года- 16.09.2024<br>Окончание учебного года- 21.05.2024                           |
| Количество недель в учебном году               | 34 недели                                                                                         |
| Продолжительность учебной недели               | 5 дней (понедельник-пятница)                                                                      |
| Календарная продолжительность учебного периода | с 16.09.2024-21.05.2025 (34 недели)                                                               |
| Всего занятий в неделю                         | Младшая группа: 2<br>Средняя группа: 2<br>Старшая группа: 2<br>Подготовительная к школе группа: 2 |

### **Младшая группа**

| № п/п | Месяц    | Чи сло | Время    | Форма занятия | Кол-во ч. | Тема занятия                                              | Место    | Форма контроля |
|-------|----------|--------|----------|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 16     | 15 минут | Беседа        |           | Вводный инструктаж<br>Исследование физического развития и | Спортзал | Беседа         |

|    |          |    |          |                    |  |                                                                                                  |          |  |
|----|----------|----|----------|--------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|    |          |    |          |                    |  | здоровья детей.<br>Инструктаж по ЗОЖ                                                             |          |  |
| 2  | Сентябрь | 18 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп | Спортзал |  |
| 3  | Сентябрь | 23 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки                            | Спортзал |  |
| 4  | Сентябрь | 25 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                                                   | Спортзал |  |
| 5  | Сентябрь | 30 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                                                | Спортзал |  |
| 6  | Октябрь  | 2  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Дыхательные упражнения. «Послушаем свое дыхание»                                                 | Спортзал |  |
| 7  | Октябрь  | 7  | 15 минут | Подвижная игра     |  | «Дышим тихо, спокойно и плавно»                                                                  | Спортзал |  |
| 8  | Октябрь  | 9  | 15 минут | Игровое упражнение |  | «Подыши одной ноздрей»                                                                           | Спортзал |  |
| 9  | Октябрь  | 14 | 15 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).                                                 | Спортзал |  |
| 10 | Октябрь  | 16 | 15 минут | Игровое упражнение |  | «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)                                     | Спортзал |  |
| 11 | Октябрь  | 21 | 15 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)                                              | Спортзал |  |
| 12 | Октябрь  | 23 | 15 минут | Игровое упражнение |  | «Ветер» (очистительное полное дыхание).                                                          | Спортзал |  |
| 13 | Октябрь  | 28 | 15 минут | Подвижная игра     |  | «Радуга, обними меня»                                                                            | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                           |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 14 | Октябрь | 30 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ручки растираем»                             | Спортзал |  |
| 15 | Ноябрь  | 2  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «И лицо теплом своим мы умываем»              | Спортзал |  |
| 16 | Ноябрь  | 6  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ушки растираем вверх и вниз быстро »         | Спортзал |  |
| 17 | Ноябрь  | 11 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»          | Спортзал |  |
| 18 | Ноябрь  | 13 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит» | Спортзал |  |
| 19 | Ноябрь  | 18 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Тянем подбородок»                            | Спортзал |  |
| 20 | Ноябрь  | 20 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Течет ручеек по шейке»                       | Спортзал |  |
| 21 | Ноябрь  | 25 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «По дорожкам, по тропинкам»                   | Спортзал |  |
| 22 | Ноябрь  | 27 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.    | Спортзал |  |
| 23 | Декабрь | 2  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                            | Спортзал |  |
| 24 | Декабрь | 4  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Правильное дыхание.                                                       | Спортзал |  |
| 25 | Декабрь | 9  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                         | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                        |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 26 | Декабрь | 11 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 27 | Декабрь | 16 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                         | Спортзал |  |
| 28 | Декабрь | 18 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 29 | Январь  | 13 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Правильное дыхание.                                                    | Спортзал |  |
| 30 | Январь  | 15 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»                             | Спортзал |  |
| 31 | Январь  | 20 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»                             | Спортзал |  |
| 32 | Январь  | 22 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»                             | Спортзал |  |
| 33 | Январь  | 27 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Весёлые мячи»                                 | Спортзал |  |
| 34 | Январь  | 29 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Салют»                                        | Спортзал |  |
| 35 | Февраль | 3  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Игра в мяч»                                   | Спортзал |  |
| 36 | Февраль | 5  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Лови, бросай, упасть не давай!»               | Спортзал |  |
| 37 | Февраль | 10 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                                   | Спортзал |  |
| 38 | Февраль | 12 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                                   | Спортзал |  |
| 39 | Февраль | 17 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                                   | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                          |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|----------------------------------------------------------|----------|--|
| 40 | Февраль | 19 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Лови, бросай, упасть не давай!» | Спортзал |  |
| 41 | Февраль | 24 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Лови, бросай, упасть не давай!» | Спортзал |  |
| 42 | Февраль | 26 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Кого называли, тот ловит мяч»   | Спортзал |  |
| 43 | Март    | 3  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Кого называли, тот ловит мяч»   | Спортзал |  |
| 44 | Март    | 5  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Кого называли, тот ловит мяч»   | Спортзал |  |
| 45 | Март    | 10 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»                | Спортзал |  |
| 46 | Март    | 12 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»                | Спортзал |  |
| 47 | Март    | 17 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»                | Спортзал |  |
| 48 | Март    | 19 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Сбей кеглю»                     | Спортзал |  |
| 49 | Март    | 24 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Поиграй со мною мяч»            | Спортзал |  |
| 50 | Март    | 26 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Поиграй со мною мяч»            | Спортзал |  |
| 51 | Март    | 31 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Поиграй со мною мяч»            | Спортзал |  |
| 52 | Апрель  | 2  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Веселые мячи »                  | Спортзал |  |
| 53 | Апрель  | 7  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Веселые мячи »                  | Спортзал |  |

|    |        |    |          |                    |  |                                                   |          |  |
|----|--------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------|----------|--|
| 54 | Апрель | 9  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Веселые мячи»            | Спортзал |  |
| 55 | Апрель | 14 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Воздушный шарик»           | Спортзал |  |
| 56 | Апрель | 16 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Необычная радуга»          | Спортзал |  |
| 57 | Апрель | 21 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Лифт»                      | Спортзал |  |
| 58 | Апрель | 23 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Глубокое дыхание»          | Спортзал |  |
| 59 | Апрель | 28 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Игра с песком»             | Спортзал |  |
| 60 | Апрель | 30 | 15 минут | Игровое упражнение |  | «Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 61 | Май    | 5  | 15 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 62 | Май    | 7  | 15 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 63 | Май    | 12 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 64 | Май    | 14 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 65 | Май    | 19 | 15 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 66 | Май    | 21 | 15 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |

### Средняя группа

| № п/п | Месяц    | Чи сло | Время    | Форма занятия      | Кол-во ч. | Тема занятия                                                                                     | Место    | Форма контроля |
|-------|----------|--------|----------|--------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 16     | 20 минут | Беседа             |           | Вводный инструктаж<br>Исследование физического развития и здоровья детей.<br>Инструктаж по ЗОЖ   | Спортзал | Беседа         |
| 2     | Сентябрь | 18     | 20 минут | Игровое упражнение |           | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп | Спортзал |                |
| 3     | Сентябрь | 23     | 20 минут | Подвижная игра     |           | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки                            | Спортзал |                |
| 4     | Сентябрь | 25     | 20 минут | Игровое упражнение |           | Формирование правильной осанки и профилактика.                                                   | Спортзал |                |
| 5     | Сентябрь | 30     | 20 минут | Подвижная игра     |           | Упражнения для расслабления мышц.                                                                | Спортзал |                |
| 6     | Октябрь  | 2      | 20 минут | Игровое упражнение |           | Дыхательные упражнения. «Послушаем свое дыхание»                                                 | Спортзал |                |
| 7     | Октябрь  | 7      | 20 минут | Подвижная игра     |           | «Дышим тихо, спокойно и плавно»                                                                  | Спортзал |                |
| 8     | Октябрь  | 9      | 20 минут | Игровое упражнение |           | «Подыши одной ноздрей»                                                                           | Спортзал |                |
| 9     | Октябрь  | 14     | 20 минут | Подвижная игра     |           | «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).                                                 | Спортзал |                |
| 10    | Октябрь  | 16     | 20 минут | Игровое упражнение |           | «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)                                     | Спортзал |                |

|    |         |    |             |                           |  |                                                                                    |          |  |
|----|---------|----|-------------|---------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 11 | Октябрь | 21 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | «Воздушный шар<br>поднимается вверх»<br>(верхнее дыхание)                          | Спортзал |  |
| 12 | Октябрь | 23 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | «Ветер» (очистительное<br>полное дыхание).                                         | Спортзал |  |
| 13 | Октябрь | 28 | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | «Радуга, обними меня»                                                              | Спортзал |  |
| 14 | Октябрь | 30 | 20мин<br>ут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Ручки<br>растираем»                                | Спортзал |  |
| 15 | Ноябрь  | 2  | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Упражнения для<br>самомассажа. «И лицо<br>теплом своим мы<br>умываем»              | Спортзал |  |
| 16 | Ноябрь  | 6  | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Ушки<br>растираем вверх и вниз<br>быстро »         | Спортзал |  |
| 17 | Ноябрь  | 11 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Щечки<br>разминаем, чтобы<br>раздувались»          | Спортзал |  |
| 18 | Ноябрь  | 13 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Под губой<br>язык лежит, кулачек в<br>губу стучит» | Спортзал |  |
| 19 | Ноябрь  | 18 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Тянем<br>подбородок»                               | Спортзал |  |
| 20 | Ноябрь  | 20 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнения для<br>самомассажа. «Течет<br>ручеек по шейке»                          | Спортзал |  |
| 21 | Ноябрь  | 25 | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Упражнения для<br>самомассажа. «По<br>дорожкам, по тропинкам»                      | Спортзал |  |
| 22 | Ноябрь  | 27 | 20мин<br>ут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Обучение упражнениям<br>для профилактики<br>плоскостопия и<br>нарушения осанки.    | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                        |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 23 | Декабрь | 2  | 20 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                         | Спортзал |  |
| 24 | Декабрь | 4  | 20 минут | Игровое упражнение |  | Правильное дыхание.                                                    | Спортзал |  |
| 25 | Декабрь | 9  | 20 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                      | Спортзал |  |
| 26 | Декабрь | 11 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 27 | Декабрь | 16 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                         | Спортзал |  |
| 28 | Декабрь | 18 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 29 | Январь  | 13 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Правильное дыхание.                                                    | Спортзал |  |
| 30 | Январь  | 15 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»                             | Спортзал |  |
| 31 | Январь  | 20 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Летучий мяч»                                  | Спортзал |  |
| 32 | Январь  | 22 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                                  | Спортзал |  |
| 33 | Январь  | 27 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                                  | Спортзал |  |
| 34 | Январь  | 29 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                                       | Спортзал |  |
| 35 | Февраль | 3  | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                                       | Спортзал |  |
| 36 | Февраль | 5  | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»                                | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                       |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|-------------------------------------------------------|----------|--|
| 37 | Февраль | 10 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»               | Спортзал |  |
| 38 | Февраль | 12 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                  | Спортзал |  |
| 39 | Февраль | 17 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                  | Спортзал |  |
| 40 | Февраль | 19 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зевака»                      | Спортзал |  |
| 41 | Февраль | 24 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «У кого мяч »                 | Спортзал |  |
| 42 | Февраль | 26 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Кого назвали, тот ловит мяч» | Спортзал |  |
| 43 | Март    | 3  | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «играй, играй, мяч не теряй»  | Спортзал |  |
| 44 | Март    | 5  | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Стой»                        | Спортзал |  |
| 45 | Март    | 10 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. « У кого меньше мячей»        | Спортзал |  |
| 46 | Март    | 12 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»             | Спортзал |  |
| 47 | Март    | 17 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»             | Спортзал |  |
| 48 | Март    | 19 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Сбей кеглю»                  | Спортзал |  |
| 49 | Март    | 24 | 20 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Мяч вдогонку»                | Спортзал |  |
| 50 | Март    | 26 | 20 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Попади в корзину»            | Спортзал |  |

|    |        |    |             |                           |  |                                                         |          |  |
|----|--------|----|-------------|---------------------------|--|---------------------------------------------------------|----------|--|
| 51 | Март   | 31 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | Подвижные игры с<br>мячом. «Кто дальше<br>бросит мяч»   | Спортзал |  |
| 52 | Апрель | 2  | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Подвижные игры с<br>мячом. «Боулинг »                   | Спортзал |  |
| 53 | Апрель | 7  | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Подвижные игры с<br>мячом. «Попади в ворота<br>мячом »  | Спортзал |  |
| 54 | Апрель | 9  | 20мин<br>ут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Подвижные игры с<br>мячом. «Веселые мячи »              | Спортзал |  |
| 55 | Апрель | 14 | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Упражнение релаксации<br>«Воздушный шарик»              | Спортзал |  |
| 56 | Апрель | 16 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнение релаксации<br>«Необычная радуга»             | Спортзал |  |
| 57 | Апрель | 21 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | .Упражнение релаксации<br>«Лифт»                        | Спортзал |  |
| 58 | Апрель | 23 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Упражнение релаксации<br>«Глубокое дыхание»             | Спортзал |  |
| 59 | Апрель | 28 | 20мин<br>ут | Подвижн<br>ая игра        |  | .Упражнение релаксации<br>«Игра с песком»               | Спортзал |  |
| 60 | Апрель | 30 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | «Ах, палочка».<br>Упражнения с<br>гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 61 | Май    | 5  | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Ах, палочка».<br>Упражнения с<br>гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 62 | Май    | 7  | 20мин<br>ут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Ах, палочка».<br>Упражнения с<br>гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 63 | Май    | 12 | 20<br>минут | Подвижн<br>ая игра        |  | Ах, палочка».<br>Упражнения с<br>гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 64 | Май    | 14 | 20<br>минут | Игровое<br>упражне<br>ние |  | Ах, палочка».<br>Упражнения с<br>гимнастической палкой  | Спортзал |  |

|    |     |    |             |                    |  |                                                  |          |  |
|----|-----|----|-------------|--------------------|--|--------------------------------------------------|----------|--|
| 65 | Май | 19 | 20мин<br>ут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 66 | Май | 21 | 20 минут    | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |

### Старшая группа

| № п/п | Месяц    | Число | Время    | Форма занятия      | Кол-во ч. | Тема занятия                                                                                     | Место    | Форма контроля |
|-------|----------|-------|----------|--------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 16    | 25 минут | Беседа             |           | Вводный инструктаж<br>Исследование физического развития и здоровья детей.<br>Инструктаж по ЗОЖ   | Спортзал | Беседа         |
| 2     | Сентябрь | 18    | 25 минут | Игровое упражнение |           | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп | Спортзал |                |
| 3     | Сентябрь | 23    | 25 минут | Подвижная игра     |           | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки                            | Спортзал |                |
| 4     | Сентябрь | 25    | 25 минут | Игровое упражнение |           | Формирование правильной осанки и профилактика.                                                   | Спортзал |                |
| 5     | Сентябрь | 30    | 25 минут | Подвижная игра     |           | Упражнения для расслабления мышц.                                                                | Спортзал |                |
| 6     | Октябрь  | 2     | 25 минут | Игровое упражнение |           | Дыхательные упражнения. «Послушаем свое дыхание»                                                 | Спортзал |                |
| 7     | Октябрь  | 7     | 25 минут | Подвижная игра     |           | «Дышим тихо, спокойно и плавно»                                                                  | Спортзал |                |
| 8     | Октябрь  | 9     | 25 минут | Игровое упражнение |           | «Подыши одной ноздрей»                                                                           | Спортзал |                |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                           |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 9  | Октябрь | 14 | 25 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).                          | Спортзал |  |
| 10 | Октябрь | 16 | 25 минут | Игровое упражнение |  | «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)              | Спортзал |  |
| 11 | Октябрь | 21 | 25 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)                       | Спортзал |  |
| 12 | Октябрь | 23 | 25 минут | Игровое упражнение |  | «Ветер» (очистительное полное дыхание).                                   | Спортзал |  |
| 13 | Октябрь | 28 | 25 минут | Подвижная игра     |  | «Радуга, обними меня»                                                     | Спортзал |  |
| 14 | Октябрь | 30 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ручки растираем»                             | Спортзал |  |
| 15 | Ноябрь  | 2  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «И лицо теплом своим мы умываем»              | Спортзал |  |
| 16 | Ноябрь  | 6  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ушки растираем вверх и вниз быстро »         | Спортзал |  |
| 17 | Ноябрь  | 11 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»          | Спортзал |  |
| 18 | Ноябрь  | 13 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит» | Спортзал |  |
| 19 | Ноябрь  | 18 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Тянем подбородок»                            | Спортзал |  |
| 20 | Ноябрь  | 20 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Течет ручеек по шейке»                       | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                        |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 21 | Ноябрь  | 25 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «По дорожкам, по тропинкам»                | Спортзал |  |
| 22 | Ноябрь  | 27 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 23 | Декабрь | 2  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                         | Спортзал |  |
| 24 | Декабрь | 4  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Правильное дыхание.                                                    | Спортзал |  |
| 25 | Декабрь | 9  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                      | Спортзал |  |
| 26 | Декабрь | 11 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 27 | Декабрь | 16 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                         | Спортзал |  |
| 28 | Декабрь | 18 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки. | Спортзал |  |
| 29 | Январь  | 13 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Правильное дыхание.                                                    | Спортзал |  |
| 30 | Январь  | 15 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»                             | Спортзал |  |
| 31 | Январь  | 20 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Летучий мяч»                                  | Спортзал |  |
| 32 | Январь  | 22 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                                  | Спортзал |  |
| 33 | Январь  | 27 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                                  | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                        |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|--------------------------------------------------------|----------|--|
| 34 | Январь  | 29 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                       | Спортзал |  |
| 35 | Февраль | 3  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                       | Спортзал |  |
| 36 | Февраль | 5  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»                | Спортзал |  |
| 37 | Февраль | 10 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»                | Спортзал |  |
| 38 | Февраль | 12 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                   | Спортзал |  |
| 39 | Февраль | 17 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                   | Спортзал |  |
| 40 | Февраль | 19 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зевака»                       | Спортзал |  |
| 41 | Февраль | 24 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «У кого мяч »                  | Спортзал |  |
| 42 | Февраль | 26 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Кого называли, тот ловит мяч» | Спортзал |  |
| 43 | Март    | 3  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «играй, играй, мяч не теряй»   | Спортзал |  |
| 44 | Март    | 5  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Стой»                         | Спортзал |  |
| 45 | Март    | 10 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. « У кого меньше мячей»         | Спортзал |  |
| 46 | Март    | 12 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»              | Спортзал |  |
| 47 | Март    | 17 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»              | Спортзал |  |

|    |        |    |          |                    |  |                                                   |          |  |
|----|--------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------|----------|--|
| 48 | Март   | 19 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Сбей кеглю»              | Спортзал |  |
| 49 | Март   | 24 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Мяч вдогонку»            | Спортзал |  |
| 50 | Март   | 26 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Попади в корзину»        | Спортзал |  |
| 51 | Март   | 31 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Кто дальше бросит мяч»   | Спортзал |  |
| 52 | Апрель | 2  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Боулинг »                | Спортзал |  |
| 53 | Апрель | 7  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Попади в ворота мячом »  | Спортзал |  |
| 54 | Апрель | 9  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Веселые мячи »           | Спортзал |  |
| 55 | Апрель | 14 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Воздушный шарик»           | Спортзал |  |
| 56 | Апрель | 16 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Необычная радуга»          | Спортзал |  |
| 57 | Апрель | 21 | 25 минут | Подвижная игра     |  | .Упражнение релаксации «Лифт»                     | Спортзал |  |
| 58 | Апрель | 23 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Глубокое дыхание»          | Спортзал |  |
| 59 | Апрель | 28 | 25 минут | Подвижная игра     |  | .Упражнение релаксации «Игра с песком»            | Спортзал |  |
| 60 | Апрель | 30 | 25 минут | Игровое упражнение |  | «Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 61 | Май    | 5  | 25 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |

|    |     |    |          |                    |  |                                                  |          |  |
|----|-----|----|----------|--------------------|--|--------------------------------------------------|----------|--|
| 62 | Май | 7  | 25 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 63 | Май | 12 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 64 | Май | 14 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 65 | Май | 19 | 25 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 66 | Май | 21 | 25 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |

### Подготовительная к школе группа

| № п/п | Месяц    | Число | Время    | Форма занятия      | Кол-во ч. | Тема занятия                                                                                     | Место    | Форма контроля |
|-------|----------|-------|----------|--------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1     | Сентябрь | 16    | 30 минут | Беседа             |           | Вводный инструктаж<br>Исследование физического развития и здоровья детей.<br>Инструктаж по ЗОЖ   | Спортзал | Беседа         |
| 2     | Сентябрь | 18    | 30 минут | Игровое упражнение |           | Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп | Спортзал |                |
| 3     | Сентябрь | 23    | 30 минут | Подвижная игра     |           | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки                            | Спортзал |                |
| 4     | Сентябрь | 25    | 30 минут | Игровое упражнение |           | Формирование правильной осанки и профилактика.                                                   | Спортзал |                |

|    |          |    |          |                    |  |                                                                   |          |  |
|----|----------|----|----------|--------------------|--|-------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 5  | Сентябрь | 30 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                 | Спортзал |  |
| 6  | Октябрь  | 2  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Дыхательные упражнения. «Послушаем свое дыхание»                  | Спортзал |  |
| 7  | Октябрь  | 7  | 30 минут | Подвижная игра     |  | «Дышим тихо, спокойно и плавно»                                   | Спортзал |  |
| 8  | Октябрь  | 9  | 30 минут | Игровое упражнение |  | «Подыши одной ноздрей»                                            | Спортзал |  |
| 9  | Октябрь  | 14 | 30 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).                  | Спортзал |  |
| 10 | Октябрь  | 16 | 30 минут | Игровое упражнение |  | «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)      | Спортзал |  |
| 11 | Октябрь  | 21 | 30 минут | Подвижная игра     |  | «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)               | Спортзал |  |
| 12 | Октябрь  | 23 | 30 минут | Игровое упражнение |  | «Ветер» (очистительное полное дыхание).                           | Спортзал |  |
| 13 | Октябрь  | 28 | 30 минут | Подвижная игра     |  | «Радуга, обними меня»                                             | Спортзал |  |
| 14 | Октябрь  | 30 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ручки растираем»                     | Спортзал |  |
| 15 | Ноябрь   | 2  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «И лицо теплом своим мы умываем»      | Спортзал |  |
| 16 | Ноябрь   | 6  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Ушки растираем вверх и вниз быстро » | Спортзал |  |
| 17 | Ноябрь   | 11 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»  | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                                           |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 18 | Ноябрь  | 13 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Под губой язык лежит, кулачек в губу стучит» | Спортзал |  |
| 19 | Ноябрь  | 18 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «Тянем подбородок»                            | Спортзал |  |
| 20 | Ноябрь  | 20 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнения для самомассажа. «Течет ручеек по шейке»                       | Спортзал |  |
| 21 | Ноябрь  | 25 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для самомассажа. «По дорожкам, по тропинкам»                   | Спортзал |  |
| 22 | Ноябрь  | 27 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.    | Спортзал |  |
| 23 | Декабрь | 2  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                            | Спортзал |  |
| 24 | Декабрь | 4  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Правильное дыхание.                                                       | Спортзал |  |
| 25 | Декабрь | 9  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнения для расслабления мышц.                                         | Спортзал |  |
| 26 | Декабрь | 11 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.    | Спортзал |  |
| 27 | Декабрь | 16 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Формирование правильной осанки и профилактика.                            | Спортзал |  |
| 28 | Декабрь | 18 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.    | Спортзал |  |
| 29 | Январь  | 13 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Правильное дыхание.                                                       | Спортзал |  |

|    |         |    |          |                    |  |                                                       |          |  |
|----|---------|----|----------|--------------------|--|-------------------------------------------------------|----------|--|
| 30 | Январь  | 15 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Прокати и догони»            | Спортзал |  |
| 31 | Январь  | 20 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Летучий мяч»                 | Спортзал |  |
| 32 | Январь  | 22 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                 | Спортзал |  |
| 33 | Январь  | 27 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Гонка мячей»                 | Спортзал |  |
| 34 | Январь  | 29 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                      | Спортзал |  |
| 35 | Февраль | 3  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Зайчик»                      | Спортзал |  |
| 36 | Февраль | 5  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»               | Спортзал |  |
| 37 | Февраль | 10 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Быстрый мячик»               | Спортзал |  |
| 38 | Февраль | 12 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                  | Спортзал |  |
| 39 | Февраль | 17 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Школа мяча»                  | Спортзал |  |
| 40 | Февраль | 19 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Зевака»                      | Спортзал |  |
| 41 | Февраль | 24 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «У кого мяч »                 | Спортзал |  |
| 42 | Февраль | 26 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Кого назвали, тот ловит мяч» | Спортзал |  |
| 43 | Март    | 3  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «играй, играй, мяч не теряй»  | Спортзал |  |

|    |        |    |          |                    |  |                                                  |          |  |
|----|--------|----|----------|--------------------|--|--------------------------------------------------|----------|--|
| 44 | Март   | 5  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Стой»                   | Спортзал |  |
| 45 | Март   | 10 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. « У кого меньше мячей»   | Спортзал |  |
| 46 | Март   | 12 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»        | Спортзал |  |
| 47 | Март   | 17 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Передал, садись»        | Спортзал |  |
| 48 | Март   | 19 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Сбей кеглю»             | Спортзал |  |
| 49 | Март   | 24 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Мяч вдогонку»           | Спортзал |  |
| 50 | Март   | 26 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Попади в корзину»       | Спортзал |  |
| 51 | Март   | 31 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Кто дальше бросит мяч»  | Спортзал |  |
| 52 | Апрель | 2  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Боулинг »               | Спортзал |  |
| 53 | Апрель | 7  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Подвижные игры с мячом. «Попади в ворота мячом » | Спортзал |  |
| 54 | Апрель | 9  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Подвижные игры с мячом. «Веселые мячи »          | Спортзал |  |
| 55 | Апрель | 14 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Воздушный шарик»          | Спортзал |  |
| 56 | Апрель | 16 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Необычная радуга»         | Спортзал |  |
| 57 | Апрель | 21 | 30 минут | Подвижная игра     |  | .Упражнение релаксации «Лифт»                    | Спортзал |  |

|    |        |    |          |                    |  |                                                   |          |  |
|----|--------|----|----------|--------------------|--|---------------------------------------------------|----------|--|
| 58 | Апрель | 23 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Упражнение релаксации «Глубокое дыхание»          | Спортзал |  |
| 59 | Апрель | 28 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Упражнение релаксации «Игра с песком»             | Спортзал |  |
| 60 | Апрель | 30 | 30 минут | Игровое упражнение |  | «Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой | Спортзал |  |
| 61 | Май    | 5  | 30 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 62 | Май    | 7  | 30 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 63 | Май    | 12 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 64 | Май    | 14 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 65 | Май    | 19 | 30 минут | Подвижная игра     |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |
| 66 | Май    | 21 | 30 минут | Игровое упражнение |  | Ах, палочка». Упражнения с гимнастической палкой  | Спортзал |  |

### Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

| Наименование программы                             | Направленность программы | Возрастная группа | Продолжительность занятия | Объем образовательной нагрузки (в соответствии с годовым календарным учебным графиком) |                   | Период обучения       |
|----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
|                                                    |                          |                   |                           | в неделю (кол-во ч.)                                                                   | в год (кол-во ч.) |                       |
|                                                    |                          |                   |                           | с учетом праздничных и выходных дней                                                   |                   |                       |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая | Физкультурно-спортивная  | 3-4 года          | 15 мин                    | 2                                                                                      | 66                | 16.09.2024-21.05.2025 |
|                                                    |                          | 4-5 лет           | 20 мин                    | 2                                                                                      | 66                |                       |
|                                                    |                          | 5-6 лет           | 25 мин                    | 2                                                                                      | 66                |                       |

|                                                                                                                                             |  |         |        |   |    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------|---|----|--|
| программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Здоровячок» |  | 6-7 лет | 30 мин | 2 | 66 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--------|---|----|--|

#### Количество часов

| Количество часов |          |   |       |
|------------------|----------|---|-------|
| В неделю         | В месяц  |   | в год |
| 2                | Сентябрь | 5 |       |
| 2                | Октябрь  | 9 |       |
| 2                | Ноябрь   | 8 |       |
| 2                | Декабрь  | 6 |       |
| 2                | Январь   | 6 |       |
| 2                | Февраль  | 8 |       |
| 2                | Март     | 9 |       |
| 2                | Апрель   | 9 |       |
| 2                | Май      | 6 |       |
| Итого:           |          |   | 66    |

#### Расписание занятий

|             |             |
|-------------|-------------|
| понедельник | среда       |
| 17.00-17.15 | 17.00-17.15 |
| 17.20-17.40 | 17.20-17.40 |
| 17.45-18.10 | 17.45-18.10 |
| 18.15-18.45 | 18.15-18.45 |

Занятия осуществляется во второй половине дня.

Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПин 1.2.3685-21.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

#### 2.2.Условия реализации ДООП

Образовательный процесс в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; -правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно методический комплект, оборудование, оснащение).

Учреждение расположено внутри жилого микрорайона в двух отдельных зданиях, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками. Для оказания дополнительных образовательных услуг в МБДОУ используется:

| <b>Наименование дополнительной образовательной программы</b>                                                                                                                                   | <b>Помещение для проведения занятий</b> | <b>Оснащение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Здоровячок» | Спортзал»                               | Гимнастическая стенка – 1 шт;<br>Наклонная доска – 1 шт;<br>Мячи – 15 шт;<br>Гимнастические палки – 15шт;<br>Плоские кольца – 15 шт;<br>Обручи - 15 шт;<br>Скакалки - 15шт,<br>Мешочки с песком - 15шт;<br>Гантели -15шт;<br>Кегли - 15 шт;<br>Мячи-ёжики - 15 шт;<br>Массажные дорожки и коврики – 15 шт;<br>Гимнастические маты – 3 шт |

#### Информационное обеспечение

| <b>Направленность</b>   | <b>Наименование рабочей программы</b>                                                                                                                                                          | <b>Учебно-методический комплект</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физкультурно-спортивная | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Здоровячок» | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.</li> <li>• Карточки с изображением исходных положений.</li> <li>• Карточки- схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную).</li> </ul> |

#### Кадровое обеспечение

| № п/п | Наименование дополнительной образовательной программы                                                                                                               | Характеристика педагогических работников |                                                                                                                          |                                            |                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                                                     | ФИО педагога                             | Уровень образования                                                                                                      | Ученая степень, квалификационная категория | Курсы повышения квалификации, год прохождения |
| 1.    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика | Набока К.Е.                              | ПП,2020,ООО «Федеральный учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Знания», «Инструктор по | -                                          | -                                             |

|  |                                |  |                         |  |  |
|--|--------------------------------|--|-------------------------|--|--|
|  | плоскостопия)<br>«Здоровячок»» |  | физической<br>культуре» |  |  |
|--|--------------------------------|--|-------------------------|--|--|

### 2.3.Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, соревнованиях, развлечениях, праздниках) на уровне МБДОУ;
  - участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня; -индивидуальные беседы с родителями;
- Дети становятся инициативными в творческом процессе, избавляются от стеснительности, зажатости, комплексов. Учатся радоваться успехам других и вносить в клад в общий успех.

### 2.4.Оценочные материалы

Механизм оценки результатов освоения программы:

- наблюдение за детьми, речевые игры, беседы и опросы индивидуальные, а также беседы с родителями;
- самостоятельная работа, контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (действовать по сигналу педагога, быстро реагировать на сигнал; согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод).

### 2.5.Методические материалы

#### Обеспеченность методическими материалами и средств

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа групповых развивающих и коррекционных занятий в спортзале (профилактика нарушения осанки, профилактика плоскостопия) «Здоровячок» |
| Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения с указанием выходных данных: *Методическое обеспечение(учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с Детство», В.И. Логинова. Т.И. Бабаева. Н.И. Ноткина. *«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет)», Пензулаевой Л.И. *Технические средства обучения Ноутбук. |                                                                                                                                                                                                |

#### Методы и средства реализации программы.

| Название метода | Определение метода                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Словесные       | Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Наглядные       | Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. |

|                            |                                                                                                                                     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические               | Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки                   |
| Информационно-перцептивный | Педагог сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.                                    |
| Репродуктивный             | Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию педагога.                                             |
| Активные                   | Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт. |

|                                                  |                                                                                          |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Особенности организации учебного процесса</b> | <b>Очное</b>                                                                             |
| Формы организации образовательного процесса      | Групповая                                                                                |
| Формы организации учебного занятия               | Практическое занятие<br>Рассматривание<br>Беседа, Рассказ, Чтение<br>Проблемная ситуация |
| Педагогические технологии                        | Технология группового обучения<br>Технология развивающего обучения                       |
| Дидактические материалы                          | Раздаточные, наглядные материалы, задания                                                |

### **Структура занятия.**

#### **Занятие включает в себя три этапа:**

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация детей      | Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Основная часть занятия | ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж. ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание–с акцентом на формирование осанки профилактику плоскостопия. ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия |
| Окончание занятия      | Дыхательные упражнения, релаксация. Подведение итога (анализ работы детей, оценивание участия детей в занятии,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|  |                                                        |
|--|--------------------------------------------------------|
|  | сообщение о том, чем будут заниматься в следующий раз) |
|--|--------------------------------------------------------|

### Список литературы.

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования»-5-изд.-М.:ТЦСфера,2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты»– М.:УЦ«Перспектива», 2011.
3. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.:ТЦ Сфера,2008.
4. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
5. Галанов А.С.«Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб., Речь. 2007.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие-2-изд., испр.и доп.–М.:АРКТИ,2007.
7. Картушина М.Ю.«Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.:ТЦ Сфера, 2004.
8. Ключева М.Н.«Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада» -СПб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС,2007.
9. Козырева О.В.«Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
10. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010.
12. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
13. Подольская Е.И.«Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009
14. Подольская Е.И.«Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
15. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.:ТЦ Сфера, 2012.
16. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 464 с. (Серия «Сердце отдаю детям»).
17. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
18. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»-М.: Новая школа,1994.
19. Тарасова Т.А.«Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
20. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин,2007.
21. Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
22. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие» - Челябинск: Урал ГАФК,1999