

Принято:
на заседании
педагогического совета
МДОУ «ЦРР – д/с №8
«Золотая рыбка» г. Валуйки
Белгородской области
Протокол № 1 от « 31 » 08 2022 г

Утверждено:
Заведующий
МДОУ «ЦРР – д/с №8
«Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской обл.
Н.А. Стадникова
приказ № 10/08/22 от « 31 » 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

для детей от 4 до 7 лет

срок реализации 2 года.

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Букреева Ю.В.
МДОУ ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области

Валуйки 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	10
4. Материально методическое обеспечение.....	26
5. Список литературы.....	27

I. Пояснительная записка.

Содержание программы предполагает реализацию физкультурно-спортивного - направления и способствует формированию основ здорового образа жизни, укреплению здоровья ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).;
- Устав МДОУ «ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка» г. Валуйки Белгородской области.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания физкультурно-оздоровительного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья дошкольников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия физической культурой укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества. При проведении занятий учитываются особенности организма учащихся корректирующей группы, их пониженные функциональные возможности и меньшая приспособляемость к физическим нагрузкам.

Отличительные особенности программы.

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры. - Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Актуальность программы состоит в том, сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голених, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладываются основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста; по форме организации программа является кружковой; по времени реализации - годичной.

Педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую, кифотическую, выпрямленную, а также ассиметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При всех формах нарушениях осанки затрудняется в той или иной степени работа сердца, легких, диафрагмы. Нагрузка на позвоночник распределяется неправильно, а в дальнейшем могут появиться боли. Раннее выявление нарушений осанки важно, чтобы своевременно начатое комплексное лечение могло дать положительные результаты.

Отчего может нарушиться осанка?

1) Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребенок долгое время проводит в этой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребенку больше времени проводить в свободной позе (лежа на ковре, например), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и в школах.

2) Постоянное придерживание ребенка при ходьбе за одну и ту же руку.

3) Привычка ребенка стоять с опорой на одну ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребенка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая на других). Плоскостопие является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или 5 иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей.

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цель программы: Формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

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

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

Планируемые результаты. Знания: 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.

Адресат программы.

В реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Корригирующая гимнастика» участвуют дети в возрасте от 4 до 7 лет.

Объем программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 140 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Очная, практические и теоритические занятия.

Срок реализации программы.

2 года.

Режим и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность 25- 30 мин.

II. Учебно – тематический план

Месяц	Содержание
Сентябрь	1.Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки
	2.Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы
	3.Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы
	4.Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног
	5. Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника
	6. Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц
	7. Формирование правильной осанки, расслабление мышц
	8. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног

Октябрь	1.Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах
	2. Координация движений конечностей туловища
	3. Укрепление мышц живота, спины, мышц конечностей
	4. Укрепление связочно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки
	5. Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки
	6. Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепление свода стопы
	7. Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах
	8. Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц плечевого пояса
Ноябрь	1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
	2. Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника
	3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
	4. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы
	5. Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп
	6. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия
	7. Развитие координации движений, укрепление мышц ног
	8. Укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата
Декабрь	1. Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки
	2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц
	3. Укрепление свода стопы, мышц туловища
	4. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
	5. Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств(скорость, сила)
	6. Развитие моторной координации Упражнения на координационной лестнице
	7. Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без
	8. Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания . Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно -связочного аппарата стопы и голени.
Январь	1. Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.
	2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости
	3. Самомассаж стоп и голени с использованием мячей Самомассаж рук и ног с использованием мячей
	4. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.

	5. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы
	6. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
	7. Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника
	8. Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах
Февраль	1. Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки
	2. Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы
	3. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы
	4. Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног
	5. Координация движений, развитие мышечного корсета позвоночника
	6. Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц
	7. Формирование правильной осанки, расслабление мышц
	8. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
Март	1. Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки
	2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, расслабление мышц
	3. Укрепление свода стопы, мышц туловища
	4. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
	5. Упражнения для профилактики плоскостопия Комплекс физических упражнений, направленных развитие физических качеств(скорость, сила)
	6. Развитие моторной координации Упражнения на координационной лестнице
	7. Упражнения на растягивание из различных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки Специальные упражнения, направленные для укрепления мышц брюшного пресса с предмета и без
	8. Дыхательная гимнастика. Упражнения на правильное дыхание, восстановление дыхания . Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно -связочного аппарата стопы и голени.
Апрель	1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
	2. Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника
	3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног
	4. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы
	5. Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног Формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп
	6. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия
	7. Развитие координации движений, укрепление мышц ног
	8. Укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата
Май	1. Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.
	2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости
	3. Самомассаж стоп и голени с использованием мячей Самомассаж рук и

	ног с использованием мячей
	4. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.
	5. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы
	6. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
	7. Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника
	8. Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах

III. Содержание изучаемого курса

Методы работы:

- игровой метод;
- наглядный метод;
- практический.

Корректирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим методам работы:

Метод систематичности. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

Метод постепенности. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.

Метод доступности. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Метод наглядности. Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

Метод сознательности и активности. Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Формы организации деятельности кружка «Корректирующая гимнастика»

- подгрупповая;
- индивидуальная.

Каждый комплекс кружка проводится в игровой форме и имеют свой сюжет. Комплексы состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы и бега, укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

II. Основная часть (15-20 минут).

В этой части используются корригирующие упражнения упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма , пространственной ориентировки и коррекции психических процессов, оказывают физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитывают физические качества детей.

Также в основную часть включены ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп), упражнения на тренажерах, прыжки на батуте, плавание в сухом бассейне, упражнения на мячах фитболах, упражнения на дисках здоровья; пальчиковая гимнастика, психогимнастика, игровой самомассаж, офтальмотренаж (гимнастика для глаз), дыхательные упражнения(способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер) .

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Проводятся игры малой подвижности; выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме.

Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на две возрастные группы:

4-5 лет

6-7 лет

Общая продолжительность занятий – 70 часов в год (два занятия в неделю продолжительностью 30 минут).

Сентябрь

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна».

Занятие №4. Вводная: Построение в шеренгу. Ходьба на носках, на пятках, вдоль границ зала с поворотом. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад. Корректирующее упражнение «Кач-кач». ОВД: Ходьба по скамейке, перешагивая через кирпичики, по узкой рейки гимнастической скамейки; на обеих ногах из обруча в обруч; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки», «Кач-кач», М/п: «Ушки».

Занятие №5. Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Бег змейкой по диагонали. ОРУ: «Ель, елка, елочка». ОВД: Ходьба боком с мешочком на голове. Прыжки на одной, на обеих ногах на месте. Метание в горизонтальную цель (расстояние 3 – 4 метра). Пальчиковые игры «У ребят порядок строгий», «Камень». М/и: «Катание мяча» под речевое сопровождение «Зернышко»

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3)

массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация.

Октябрь.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам.

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба «лисиčky» (мягкая крадущаяся ходьба на носочках), «кабанчики» (тяжелая ходьба на пятках), на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) лазание по гимнастической стенке 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки» с мячами.

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».

Ноябрь.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне

стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Волшебные елочки».

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 5) медленная ходьба на носках по наклонной доске. Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», в полуприсядь. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через «мягкие брёвна»; 6) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 24 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. массаж стоп массажерами; 4) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 4) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака».

Декабрь.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 4) массаж стоп массажерами 5) ходьба по обручу Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация.

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». 26 Ходьба «Гномы – великаны». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ползание по-медвежьему по гимнастической скамейке; Заключительная: игра «Гусеницы»; релаксация

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке. Заключительная: игра «Ловкие жуки»; релаксация.

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) ползание по-медвежьему по доске; 6) ходьба по наклонной доске Заключительная: 1) игра «Найди себе место»; 2) релаксация.

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 27 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее.

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими

мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные упражнения: «Кошка» Заключительная: 1) Подвижная игра: «Длинная скакалка» Релаксация: «Сотвори в себе солнце».

Январь.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные 28 упражнения: «Качалка» Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и

сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Заключительная: 1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 29 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: 1) игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака»

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 6) «мягкие брёвна»; 7) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитболах 4) ходьба, 30 перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в

обруч прямо 7) катание мячей Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.

Февраль.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс коррегирующей гимнастики; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе.; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности, по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Буря на море», релаксация.

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носочках. На пятках, в полуприсядь, со сменной темпа движения Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазание по гимнастической стенке 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, гимнастической скамейке Заключительная: игра «Перешагни через веревочку», релаксация «Водопад»

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; с перешагиванием через бруски; 6) упражнение «Встань правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) 31 шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) прыжки из обруча в обруч 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 7) метание в цель Заключительная: 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда»

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба и ползание на животе по скамейке 7) игра-эстафета- передача мячей в колонне над головой, под ногами. Ноги не сгибать Заключительная: игра «Коршун и наседка»; релаксация «сила улыбки»

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полном приседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 32 2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 4) прыжок вверх. (достать до платочка). 5) ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Заключительная: игра «Восточный официант», игра на расслабление «Фея сна»

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах 5) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 6) ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.

Март.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «кабанчики», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) ходьба с мешочком на голове, перешагивая через 6) «бруски» 7) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажными мячами; 4) комплекс упражнений у гимнастической 33 стенки; 5) лазанье по гимнастической стенке; 6) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики ; 7) прыжки боком через канат, лежащий на полу. Заключительная: 1) игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами) Заключительная: игра «Ходим боком» ,релаксация

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. 28 Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитоболах 5) ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины» . Ходьба боком приставными шагами по

канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по скамейке, пятку ставить к носку, руки в стороны, ладонями вверх. 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед Заключительная: игра «Ловкие ноги», релаксация «Облака»

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам. 6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажными мячами; 4) упражнения на фитоболах 5) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; ходьба по наклонной доске с мешочком на голове, приставляя пятку к носку. Заключительная: 1) игра «Донеси не урони»; 2) релаксация.

Апрель.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1. ОРУ: без предметов 2. ОВД: 1) ходьба по гимнастической

скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги с мешочком на голове. 2) прыжки на обеих ногах через шнуры. 3) перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах. 4) Коррекционные 28 упражнения: «Качалка» Заключительная: 1) Подвижная игра: «Мастер мяча» 2) Релаксация: «Волшебный цветок добра»

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Кукушка»; релаксация

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове; 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболах 5) ходьба по наклонной доске с мешочком на голове. Заключительная: 1) игра «Выпрями ноги»; 2) релаксация

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 29 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне

стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба и ползание на животе по скамейке Заключительная: 1) игра «Пауки и мухи» релаксация «Облака»

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами; 5) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 6) «мягкие брёвна»; 7) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитоболах 4) ходьба, 30 перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо 7) катание мячей Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.

Май.

Занятие №1. Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, обычная. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа; 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; Заключительная: игра «Веселые котята», релаксация

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке;

-с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная:

1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

Занятие №3. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна».

Занятие №4. Вводная: Построение в шеренгу. Ходьба на носках, на пятках, вдоль границ зала с поворотом. Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад. Корректирующее упражнение «Кач-кач». ОВД: Ходьба по скамейке, перешагивая через кирпичики, по узкой рейки гимнастической скамейки; на обеих ногах из обруча в обруч; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки», «Кач-кач», М/п: «Ушки».

Занятие №5. Вводная: Построение в колонну по одному. Ходьба приставным шагом вправо, влево. Бег змейкой по диагонали. ОРУ: «Ель, елка, елочка». ОВД: Ходьба боком с мешочком на голове. Прыжки на одной, на обеих ногах на месте. Метание в горизонтальную цель (расстояние 3 – 4 метра). Пальчиковые игры «У ребят порядок строгий», «Камень». М/и: «Катание мяча» под речевое сопровождение «Зернышко»

Занятие №6. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп массажерами 3) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Выпрями ноги»; релаксация.

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; на пятках, перешагивая через кубики. Ходьба по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс

упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация.

IV. Материально – техническое обеспечение.

Место проведения занятий: помещения спортивного комплекса.

Тема	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий
Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики; правильная осанка и здоровье; закаливание и здоровье; нагрузка и отдых во время занятия.	Плакаты
Специальные (корригирующие) упражнения	Гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гимнастические скамьи, маленькие мячики, мешочки, деревянные палочки, гантели, массажные мячи, платочки, беговая, массажная дорожка, проигрыватель.
Упражнения в расслаблении	Коврики, проигрыватель
Дыхательная гимнастика	Коврики.
Самомассаж.	Крем, валик, салфетки, тропка здоровья
Игры	Мячи, воздушные шары, мешочки, канат, гимн. скамья, мелкие игрушки, фломастеры, альбомные листы.
Тестовые упражнения	Сантиметровая лента, коврик, секундомер.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря:

№	Наименование оборудования	Количество на модуль
1	Гимнастическая лестница (высота 2,5 м, ширина пролета 70- 100 см, диаметр перекладины 2,5—3 см, расстояние между перекладинами 20-22см)	3 пролета
2	Лесенка-стремянка: Высота 1,5 м, ширина пролета 45 см, расстояние между 1 шт. 10 перекладинами 12-15 см, диаметр перекладин 2,5-3 см); Высота 1,5 м, ширина 65 см, расстояние 16—18 см, диаметр перекладин 2,5—3 см	1 шт
3	Лестницы с зацепами	2шт
4	Гимнастическая скамейка длина 4 м, высота 30 см; или длина 3 м, высота 30 см; или длина 2,5 м, высота 30 см	1шт 2шт 3шт
5	Предметы для спрыгивания (кубы, ящики, скамейки) Высота 15—20 см Высота 20—25 см Высота 25—30 см	1шт 1шт 5шт
6	Гимнастические маты Длина 100 см Длина 150см Длина 200 см (высота 7-10 м)	3шт 3шт 5шт
7	Дуги, воротики для проползания, подлезания, прокатывания или стойки с планкой, которую можно передвигать на разную высоту (высота 30,40, 50,60 см, ширина 40—60 см.)	4шт
8	Стойки для прыжков в высоту с разбега	1шт
9	Легкие навесные мишени для метания в вертикальную цель. Размер 60х60 см, на котором размечаются круги диаметром 50, 40, 30, 20, 10 см и точкой в центре для прицеливания	1шт
10	Шнур, веревка Длина 2—3 м Длина 4-5 м	1шт 1шт
11	Скакалки Длина 120-180 см Длина 3-4 м	10шт
12	Гимнастические палки (длина 75-	На подгруппу

	80 см.)	
13	Мячи (диаметр: 6-8 см.;12-15 см.; 20.-25 см)	На группу
14	Обручи диаметр: 55 см 60 см 100 см	12шт 5шт 2шт
15	Кегли	40шт
16	Бубен	1шт
17	Фитболы	2шт
18	Гантели	40шт
19	Гимнастическая доска	2шт
20	Навесной баскетбольный щит	2шт
21	Ребристая доска	2шт
22	Детские клюшки и маленькие мячи (шайбы)	На подгруппу
23	Кольцебросы	2шт
24	Коврики для массажа стоп	2шт
25	Детские ворота	2шт

Методическое обеспечение:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажёрах в детском саду, - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2- е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
5. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
6. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – Спб.: «Корона – Век», 2009 г.
7. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2007 Г.
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»).– М.: ТЦ Сфера. 2004 г.
9. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель». 2014г.

V. Список литературы:

1. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика. М.: Метафора, 2002.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет, 5-7 лет. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. - 104 с.
3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб.: Лань, 1996. - 32 с.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика. - М.: Просвещение. М., 1990 - с. 3-11.
5. Бажуков С. Н. Здоровье детей общая забота. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Учебное пособие для техникумов. - М.: Высш. шк., 1986.
4. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе / М. Д. Рипа, В. К. Велитченко, С. С. Волкова; Под ред. М. Д. Рипы. - М.: Просвещение, 1988.
5. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
6. Майфат С. Л., Малафеева С. Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.