

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 18
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР - д/с № 18
протокол № 3_
от « 01» октября, 2024года

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ ЦРР - д/с №18
Г. В. Волкова
приказ № 294-к «01» октября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 2 года - 96ч. (1год – 32 ч., 2год -64 ч.)

Возрастная категория: от 3 до 5 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID номер Программы в «Навигаторе»: 12384

Автор-составитель:
Дразкова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Крототкин, 2024 год

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика».

Наименование муниципалитета	муниципальное образование Кавказский район
Наименование организации, ФИО руководителя, контактные данные	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 18 муниципального образования Кавказский район, заведующий Волкова Г. В., Тел.886138-7-23-49
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	12384
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Оздоровительная гимнастика»
Механизм финансирования (бюджетная основа, внебюджетная основа)	Программа реализуется на внебюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Дразкова Елена Викторовна
Краткое описание программы	Программа по оздоровительной гимнастике нацелена на профилактику и коррекцию распространенных заболеваний: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки, искривления ног, бронхиты.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объем)	Первый год обучения (от 3 до 4 лет) - 32 ч., Второй год обучения (от 4 до 5 лет) -64 ч.
Возрастная категория	от 3 до 5 лет
Цель программы	воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.
Задачи программы	<p>Задачи первого года обучения.</p> <p>Предметные:развивать общие и физические способности; формировать и развивать двигательные навыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> • содействовать формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия; • обучать навыкам владения своим телом; • формировать виды двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать общие представление о физической

	<p>культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у детей интерес к подвижным играм, физическим упражнениям; • способствовать охране и укреплению здоровья ребенка, закаливанию организма • воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; побуждать детей к самостоятельности и умение проявлять активность в играх; формировать широкий круг игровых действий. <p>Задачи второго года обучения.</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах; • продолжать обучать навыкам владения своим телом, элементам саморегуляции и видам двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений; • продолжать укреплять здоровья ребенка, закаливать организм. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки взаимоотношений детей, развивать коммуникативные навыки в процессе двигательной активности; • продолжать воспитание самостоятельности и умения проявлять активность в играх; продолжать формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»; • воспитывать нравственно-волевые черты личности. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать двигательные качества: ловкость (в том числе и координационные способности), общую выносливость, скоростно-силовые качества, а также умение сохранять равновесие; • способствовать активизации защитных сил организма; • продолжать содействовать формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.
Ожидаемые результаты	<p>Первый год обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями; - владеют основными движениями, соответствующими возрасту; - проявляет интерес к участию в совместных играх и

	<p>физических упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости; - может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, бросать и катать мяч в заданном направлении; - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.; - имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; - сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. <p style="text-align: center;">Второй год обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет соответствующими возрасту основными движениями; - умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; - сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности; - принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд; - может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.; - выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений; - имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни; - проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.
<p style="text-align: center;">Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p>	<p>Программа предусматривает обучение всех детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.</p>
<p style="text-align: center;">Возможность реализации в сетевой форме</p>	<p style="text-align: center;">Возможна реализация программы в форме сетевого взаимодействия.</p>
<p style="text-align: center;">Материально-техническая база</p>	<p style="text-align: center;">Спортивный зал МАДОУ ЦРР – д/с № 18.</p>

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр
	Введение. Нормативные документы	6
1	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	
1.1.	Пояснительная записка	8
	Направленность Программы	8
	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	8
	Отличительные особенности	9
	Адресат Программы	9
	Уровень Программы	9
	Формы обучения	10
	Режим занятий	10
	Особенности организации образовательного процесса	10
1.2	Цель и задачи Программы	12
1.3	Содержание Программы	13
	Учебный план	13
	Содержание учебного плана	14
1.4	Планируемые результаты освоения Программы: предметные, личностные, метапредметные.	39
1.5	Раздел программы «Воспитания»	42
2.	Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	48
2.2	Условия реализации Программы	81
2.3	Формы аттестации	84
2.4	Оценочные материалы	85
2.5	Методические материалы	86
2.6	Список литературы	88
	Приложение № 1. Карточка карточек первого года обучения (от 3 до 4 лет)	90
	Приложение № 2. Карточка карточек второго года обучения (от 4 до 5 лет)	114
	Приложение № 3. Диагностическая карта мониторинга результатов выполнения дополнительной образовательной программы	168

Введение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее Программа) рассчитана на 2 года, для детей от 3 до 5 лет.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Значимость Программы - удовлетворение потребности современного российского общества в физически крепком подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самовоспитания и самореализации.

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

11. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, письмо Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06.

12. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. №ВБ-97/04.

13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

14. Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад № 18 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район.

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна. С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации задач физического воспитания в Программе предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная Программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие.

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

В Программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Педагогическая целесообразность.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет, нацелена на профилактику и коррекцию распространенных заболеваний: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки, искривления ног, бронхиты. Занятия оздоровительной гимнастикой содействуют укреплению здоровья детей и повышению сопротивляемости организма к рецидивам болезни. Главное средство оздоровительной гимнастики – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Проводимые в игровой форме физические упражнения повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно-двигательного аппарата.

В процессе освоения Программы ребенок должен овладеть знаниями, умениями и навыками в соблюдении здорового образа жизни, т.к. при проведении занятий мы используем: дыхательную гимнастику; игры и упражнения для постановки правильной осанки; игры и упражнения для профилактики плоскостопия; самомассаж; упражнения на расслабления мышц в музыкальном сопровождении.

Программа построена таким образом, чтобы желание вести здоровый образ жизни было главной целью подрастающего поколения. Предназначена для инструкторов по физической культуре.

Отличительные особенности данной Программы среди других оздоровительно-физкультурных технологий и программ, число которых увеличивается с каждым годом, является то, что ребенок может начать заниматься гимнастикой с любого возраста, тогда содержание методического материала разбивается не по возрастным группам, а по годам обучения детей, строго следуя предложенным упражнениям и дозировке.

В процессе занятия даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Отличительной чертой гимнастики для детей является большое количество игровых упражнений и тематическое планирование занятий по неделям.

Адресат Программы. Данная Программа адресована воспитанникам дошкольного образовательного учреждения в возрасте от 3 до 5 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста. Первый год обучения - от 3 до 4 лет, второй год обучения – от 4 до 5 лет, зачисляются все желающие заниматься оздоровительной гимнастикой. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

В Программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с

ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень Программы: базовый.

Объем и срок реализации Программы

Возраст детей	3- 4 года	4 -5 лет
Дата начала и окончания учебного года	01. 09.2024- 31.04.2025	
Кол – во учебных недель	32	
Количество учебных часов в неделю.	1	2
Место проведения занятия	МАДОУ ЦРР детский сад № 18 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район Спортивный зал	
Продолжительность занятия	не более 15 мин.	не более 20 мин.
Общее количество занятий в год	32часа	64часа
Форма занятия	Групповая	

Форма обучения- очная: специально организованные занятия; игровые упражнения по обучению детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Режим занятий. Программа рассчитана на два года обучения для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет. Длительность занятия соответствует СанПиН 1.2.3685-21.Продолжительность занятия для детей 3 - 4 лет - 15 минут, для детей 4 – 5 лет - не более 20 минут.Для детей 3- 4 лет занятия проводятся 1 раз в неделю, общее количество занятий в год: 32ч; для детей 4- 5 лет занятия проводятся 2 раза в неделю, общее количество занятий в год: 64ч.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа составлена на основе возрастных, особенностей детей. Важный аспект в обучении - индивидуальный подход,

удовлетворяющий требованиям познавательной и физической активности детей. Для успешной реализации Программы в учебной группе должно быть не более 20 человек.

Воспитанники сформируются в группы одной возрастной категории первый год обучения - от 3 до 4 лет, второй год обучения – от 4 до 5 лет, Состав группы постоянный. Язык, на котором ведется образование - русский.

Для того, чтобы оздоровительная гимнастика привела к положительному результату, заниматься ею необходимо регулярно и, разумеется, под присмотром специалиста, постепенно физическая нагрузка должна увеличиваться. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, физической подготовки и самочувствия. Программа предусматривает возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану).

Упражнения должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме.

Занятия необходимо проводить 1-2 раза в неделю, при этом важную роль играет систематичность. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка. Физические нагрузки на организм ребенка во время лечебной физкультуры должны касаться всех групп мышц, позвоночника и суставов. Темп выполнения может быть различным - от медленного до интенсивного, в программу занятия обязательно должны входить дыхательные упражнения. Чтобы оздоровительная гимнастика не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от состояния ребенка во время занятий упражнения можно корректировать.

В Программе предусмотрено использование дистанционных или комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Форма занятий: групповая.

Виды занятий: тематические занятия.

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие принципы и подходы.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

➤ принцип доступности и понимания, как неизменный залог успеха в работе с детьми;

➤ принцип последовательности: рассматривается как непрерывная система физического воспитания детей;

➤ принцип индивидуально-личностного подхода; в реализации данной методики рассматривается и изучается каждый ребенок в отдельности, как главный участник программы по физическому воспитанию;

- принцип гуманизации: все занятия строятся на основе комфорта и доверительного общения с взрослым и сверстниками;
- принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта;
- принцип наглядности, который тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведения движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Подходы к формированию Программы:

1. личностно-ориентированный подход (предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие ребенка является главным критерием его эффективности);
2. деятельностный подход (связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: видами деятельности, формами и методами развития и воспитания, возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность);
3. компетентностный подход (основным результатом деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач);
4. средовой (предусматривает использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка);
5. диалогический (предусматривает становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект - субъектных отношений).

В Программе предусмотрено использование сетевой и (или) комбинированной формы реализации занятий.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель Программы- воспитание основ культуры здоровья; развитие эмоционально – волевой сферы ребенка, общих физических и двигательных качеств дошкольника.

Задачи первого года обучения.

Предметные:развивать общие и физические способности; формировать и развивать двигательные навыки;

- содействовать формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- обучать навыкам владения своим телом;
- формировать виды двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений.

Личностные:

- формировать общее представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»;

Метапредметные:

- формировать у детей интерес к подвижным играм, физическим упражнениям;
- способствовать охране и укреплению здоровья ребенка, закаливанию организма;
- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней; побуждать детей к самостоятельности и умение проявлять активность в играх; формировать широкий круг игровых действий.

Задачи второго года обучения.

Предметные:

- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- продолжать формировать у детей понимание взаимодействия собственного физического и психического «я»;
- продолжать обучать навыкам владения своим телом, элементам саморегуляции и видам двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, ползания и лазанья, бросания, ловли и метания; движений рук, ног, туловища, головы; построений и перестроений;
- продолжать укреплять здоровье ребенка, закалывать организм.

Личностные:

- формировать навыки взаимоотношений детей, развивать коммуникативные навыки в процессе двигательной активности;
- продолжать воспитание самостоятельности и умения проявлять активность в играх;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности.

Метапредметные:

- развивать двигательные качества: ловкость (в том числе и координационные способности), общую выносливость, скоростно-силовые качества, а также умение сохранять равновесие;
- способствовать активизации защитных сил организма;
- продолжать содействовать формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

1.3. Содержание программы.
Учебный план образовательной деятельности с детьми
первого года обучения (от 3 до 4 лет)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Осенние приключения	8	1	7	Педагогическое наблюдение
2.	Наш организм	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3.	Зимние забавы	10	1	9	Педагогическое наблюдение
4.	Весеннее путешествие	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Итого:		32 часа			

Учебный план образовательной деятельности с детьми
второго года обучения (от 4 до 5 лет)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Путь к здоровью через движения	24	1	23	Педагогическое наблюдение
2.	Зимнее путешествие	10	1	9	Педагогическое наблюдение
3.	Мой организм	14	1	13	Педагогическое наблюдение
4.	Юные спортсмены	16	1	5	Педагогическое наблюдение
Итого:		64 часа			

Содержание учебного плана.
Первый год обучения (от 3 до 4 лет)

№ занятия, тема	Содержание занятия	Источник	Формы аттестации/ онтроля
Тема: «Осенние приключения»			
Занятие № 1 Тема: «В гости к солнышку»	Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по массажным коврикам. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по	Карточка № 1 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение

	<p>профилактике плоскостопия и постановки осанки № 1</p> <p>2. ОВД: а) ползание на четвереньках; б) прыжки на 2-х ногах вдоль и вокруг предмета.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самолеты» № 5, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладочки» № 1.</p>		
<p>Занятие № 2</p> <p>Тема: «В гости к игрушкам»</p>	<p>Практика:вводная часть: ходьба по следам; с сохранением правильной осанки. Игровое движение «Лошадки».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 2</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по шнуру приставляя пятку к носку; ходьба правым боком по канату, затем левым боком.</p> <p>б) подлезание под шнур (дугу) (высота 50 см.) 3 – 4 раза;</p> <p>3. Подвижные игры: «Поезд» № 34; «Зайчата» № 35;Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Погончики» № 2.</p>	<p>Карточка № 2</p> <p>(Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 3</p> <p>Тема: «Веселая белочка»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с пятки; с носка; на внешней стороне стопы; змейкой. Бег.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 3</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по наклонной дорожке; б) прыжки «пружинки» через шнур с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Подвижные игры: «Веселая ходьба» № 3, «Поймай комара» № 7.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.</p>	<p>Карточка № 3</p> <p>(Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 4</p> <p>Тема: «Непоседы»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой. Легкий бег.</p> <p>Основная часть: 1 Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 4</p> <p>2. ОВД:а) ходьба по доске расположенной на полу,руки в стороны (ширина доски 20 см); 2 – 3 раза;</p> <p>б) ползание через тоннель (дуги), 2 – 3 раза;</p> <p>в) прыжки из обруча в обруч, 2 – 3 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Ходим в шляпах» № 22.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ушки» № 5.</p>	<p>Карточка № 4</p> <p>(Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 5</p> <p>Тема:</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по деревянным брускам. Бег.</p>	<p>Карточка № 5</p> <p>(Приложение</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

«Медвежата - шалунишки»	<p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 5</p> <p>2. ОВД: а) катание с горки; б) бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд); в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Веселая лесенка» № 26.</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.</p>	№ 1)	
Занятие № 6 Тема: «Колобок»	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег врассыпную.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 6</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по ребристой горке; б) лазанье по гимнастической стенке; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «С кочки на кочку» № 33.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Маятник головой» № 7.</p>	Карточка № 6 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 7 Тема: «Хитрые лисята»	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, со сменой темпа движения.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 7</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - ёлочке»; б) ходьба по беговой дорожке; в) прыжки через ленточки.</p> <p>3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке» № 9, «Догони мяч» № 36.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Повороты головы» № 8.</p>	Карточка № 7 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 8 Тема: «Дружные зайчата»	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с мешочком на голове.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 8</p> <p>1. «Зайчата играют».</p> <p>2. ОВД: а) прокатывание мяча по дорожкам и бег за ними; б) ползание на четвереньках подталкивая мяч вперёд; в) ходьба и бег по ребристой доске на носках.</p> <p>3. Подвижные игры: «Через ручеёк» № 8, «Зайчата» № 35.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.</p>	Карточка № 8 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
<i>Тема: «Наши»</i>			

организм»			
Занятие № 1 Тема: «Веселая зарядка»	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, «змейкой». Бег. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 9 2. ОВД: а) ходьба по наклонной ребристой дорожке (ширина доски 20 см); б) подлезание под шнур в группировке высота - 50см.; в) перепрыгивание через обручи на двух ногах. 3. Подвижные игры: «Кто выше подпрыгнет до мяча» № 11, «Умей слушать» № 18. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48.	Карточка № 9 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 2 Тема: «Ножки – сапожки»	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег парами; бег со сменой ведущего. Игровые движения «Гуси», «Воробушки». Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 18 2. ОВД: а) ходьба по скамейке боком; б) подлезание под скамейку; в) прыгивание со скамейки на мат. 3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Через ручеек» № 8. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладонки» № 1.	Карточка № 10 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 3 Тема: «Курочка Ряба»	Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку. Игровое движение «утиная ходьба»; «потанцуй». Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 2 2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске; б) катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; в) прыжки на батуте. 3. Подвижные игры: «Веселая ходьба» № 3, «Барабан» № 2. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Погончики» № 2.	Карточка № 11 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 4 Тема: «Чудо - нос»	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между двумя параллельными линиями; «широким шаром». Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 3 2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске; б) бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его	Карточка № 12 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение

	<p>двумя руками; в) прыжки через шнур.</p> <p>3. Подвижные игры: «Воробушки и кот» № 38, «Поезд» № 34.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.</p>		
<p>Занятие № 5 Тема: «Добрый обруч»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ободу обруча; по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба приставным шагом по шнуру; б) лазанье по шведской стенке переходя на другой пролет; в) прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Подвижные игры: «Салют для мамы» № 45, «Автомобили» № 16</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Мама кошка» № 4.</p>	<p>Карточка № 13 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 6 Тема: «Льдинки, ветер и мороз»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между двумя параллельными линиями, по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 10</p> <p>2. ОВД: а) подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его; б) лазанье по наклонной лестнице; в) прыжки через «ручейки».</p> <p>3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Мыши и кот» № 37.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая» № 12.</p>	<p>Карточка № 14 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 7 Тема: «Непослушные мячики»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по канату прямо и боком, по следам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 11.</p> <p>2. ОВД: а) перешагивание через рейки лестницы лежащей на полу; б) ползание по скамейке на четвереньках; в) прыжки на фитоболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Самый меткий» № 24</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 15 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Тема: «Зимние забавы»</p>			
<p>Занятие № 1 Тема:</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между предметами в рассыпанную, не задевая их.</p>	<p>Карточка № 16</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

«Новогоднее путешествие»	<p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 12</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске; б) ползание по скамейке. в) прыжки через шнуры, прямо и боком.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Воробушки и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Кулачки» № 14.</p>	(Приложение № 1)	
<p>Занятие № 2</p> <p>Тема: «Зимние забавы»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 13</p> <p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) толкание мяча головой в ворота; в) прыжки высоту с места.</p> <p>3. Подвижные игры: «Перевозчики» № 21, «Барaban» № 2.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16.</p>	<p>Карточка № 17</p> <p>(Приложение № 1)</p>	Педагогическое наблюдение
<p>Занятие № 3</p> <p>Тема: «Снежинки - пушинки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; с движением рук в различных направлениях. Бег на скорость.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 14</p> <p>2. ОВД: а) стоять на набивном мяче; б) перелезание через скамейку; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поймай снежинку(комара)» № 7, «Веселая ходьба» № 3.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19.</p>	<p>Карточка № 18</p> <p>(Приложение № 1)</p>	Педагогическое наблюдение
<p>Занятие № 4</p> <p>Тема: «Зайка беленький»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 15</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны; б) метание мешочков с песком вдаль; в) прыжки через обручи.</p> <p>3. Подвижные игры: «Зайчата» № 35, «Самый меткий» № 24.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ножницы» № 21.</p>	<p>Карточка № 19</p> <p>(Приложение № 1)</p>	Педагогическое наблюдение
<p>Занятие № 5</p> <p>Тема:</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по следам; с выполнением заданий.</p>	<p>Карточка № 20</p>	Педагогическое наблюдение

«По загадочным следам»	<p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 16</p> <p>2. ОВД: а) «по узкой дорожке» б) ползание по туннелю; в) прыжки через препятствие (кубики).</p> <p>3. Подвижные игры: «Лошадки» № 32, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.</p>	(Приложение № 1)	
Занятие № 6 Тема: «Морозко»	<p>Вводная часть: ходьба по «дорожкам здоровья».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 17</p> <p>2. ОВД: а) подлезание под шнур (высота от пола – 50см.); б) ходьба по лестнице положенной на пол; в) бросание мяча о стену.</p> <p>3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Медвежата» № 31.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	Карточка № 21 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 7 Тема: «Забавные зверята»	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Бег под музыку в разном темпе.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 5</p> <p>2. ОВД: а) прыжки через косички; б) ходьба и бег по беговой дорожке; в) ходьба с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол.</p> <p>3. Подвижные игры: «Зайчата» № 35.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ушки» № 5</p>	Карточка № 22 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 8 Тема: «Мальши – крепыши»	<p>Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по следам сохраняя правильную осанку.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 8</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске; б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»; в) бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p> <p>3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, «Воробушки и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.</p>	Карточка № 23 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 9 Тема: «Звериная зарядка»	<p>Вводная часть: игровые движения: «мышка»; «змейка»; «медведь»; «заяц».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки</p>	Карточка № 24 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение

	<p>осанки № 6</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по ребристой доске с выполнением заданий;</p> <p>б) лазанье по гимнастической лестнице (вверх и вниз);</p> <p>в) прыжки в высоту «Достань до яблочка».</p> <p>3. Подвижные игры: «Волна» № 39, «Птички в гнездышке» № 41.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.</p>		
<p>Занятие № 10</p> <p>Тема: «Теремок»</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание по сигналу. Бег со скоростью по кругу. Игровые движения: «Аист», «Присядь комочком».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 7</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - ёлочке»;</p> <p>б) ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни;</p> <p>в) перебрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота веревки над полом — на уровне глаз детей).</p> <p>3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке» № 9, «Через ручеек» № 8.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 25 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Тема: «Весеннее путешествие»</p>			
<p>НОД № 1</p> <p>Тема: «Птички летают»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по дорожке перешагивая через кубики.</p> <p>Игровые движения: «Аист», «Гуськом».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 1</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по наклонной дорожке;</p> <p>б) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Умей слушать» № 18.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.</p>	<p>Карточка № 26 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 2</p> <p>Тема: «Помоги себе стать здоровым»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по следам; «змейкой»; на носках; на пятках.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 11</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по шнуру;</p> <p>б) лазанье по шведской лестнице;</p> <p>в) прыжки справа и слева вдоль шнура.</p> <p>3. Подвижные игры: «Мыши и кот» № 37, «Кто выше прыгнет до мяча» № 11.</p>	<p>Карточка № 27 (Приложение № 1)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая» № 12.		
Занятие № 3 Тема: «Ловкие ноги»	Вводная часть: ходьба, по дорожке перешагивая через кубики; с пятки; с носка. Бег со сменой ведущего. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 10 2. ОВД: а) ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики; б) перелезание через бум; в) прыжки в длину с места. 3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Перевозчики» № 21. Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Пчела» № 6, «Часы» № 10.	Карточка № 28 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 4 Тема: «На лесной опушке»	Вводная часть: ходьба по ребристой доске; по канату. Бег с ускорением по диагонали. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 12 2. ОВД: а) отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; б) ползание на четвереньках по скамейке; в) прыжки на батуте. 3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Медвежата» № 31. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48	Карточка № 29 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 5 Тема: «Веселится детвора»	Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 16 2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку; б) катание с горки; в) бросание мячей в корзины. 3. Подвижные игры: «Через ручеек» № 8, «Салют» № 45. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48	Карточка № 30 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 6 Тема: «Солнечные зайчики»	Оборудование: мешочки с песком, обручи, набивной мяч, скамейка. Вводная часть: ходьба с мешочком на голове. Бег врассыпную с нахождением своего места. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 14 6. И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Сгибание и разгибание стоп. 2. ОВД: а) стоять на набивном мяче; б) ползание по скамейке на коленях; в) прыжки через обручи.	Карточка № 31 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение

	3. Подвижные игры: «Самолеты» № 5, «Птички в гнездышке» № 41. Заключительная часть: ходьба по залу.		
Занятие № 7 Тема: «Царство мыльных пузырей»	Оборудование: лестница, шведская стенка, мыльные пузыри. Вводная часть: ходьба с пятки; с носка; по канату прямо и боком. Бег врассыпную. Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 13 2. ОВД: а) катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м); б) лазанье по шведской лестнице; в) прыжки в длину и высоту с места. 3. Подвижные игры: «Лошадки» № 32, «По узенькой дорожке» № 9. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.	Карточка № 32 (Приложение № 1)	Педагогическое наблюдение
Итого:	32 ч.		

Второй год обучения (от 4 до 5 лет)

<i>№ занятия, тема</i>	<i>Задачи. Оборудование.</i>	<i>Источник</i>	<i>Формы аттестации/контроля</i>
<i>Тема: «Путь к здоровью через движения»</i>			
Занятие № 1 Тема: «Непоседы»	Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; «змейкой»; по массажным коврикам. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1 2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны; б) ползание на четвереньках под дугу; в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши». 3. Подвижные игры: «С кочки на кочку» № 33, «Карлики и великаны» № 1. Заключительная часть: Дыхательные упражнение: Дыхание произвольное, релаксация «я отдыхаю»	Карточка №1 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 2 Тема: «Непоседы»	Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; «змейкой»; по массажным коврикам. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1 2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны; б) ползание на четвереньках под дугу;	Карточка № 2 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение

	<p>в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».</p> <p>3. Подвижные игры: «С кочки на кочку» № 33, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: Дыхание произвольное, релаксация «я отдыхаю».</p>		
<p>Занятие № 3</p> <p>Тема: «Веселые зверята»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2.</p> <p>ОВД: а) лазанье по гимнастической лестнице; б) ходьба по беговой дорожке; в) прыжки через ленточку.</p> <p>3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Воробушки и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 3 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 4</p> <p>«Веселые зверята»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2.</p> <p>ОВД: а) лазанье по гимнастической лестнице; б) ходьба по беговой дорожке; в) прыжки через ленточку.</p> <p>3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Воробушки и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48.</p>	<p>Карточка № 4 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 5</p> <p>Тема: «В гости к игрушкам»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 2</p> <p>2. ОВД: а) «ласточка на» балансире б) ползание на ладонях и коленях–толкая мяч головой; в) прыжки в высоту «достать до яблочка».</p> <p>3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Барабан» № 2.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47</p>	<p>Карточка № 5 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 6</p> <p>Тема: «В гости к игрушкам»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 2</p> <p>2. ОВД: а) «ласточка на» балансире; б) ползание на ладонях и коленях–толкая мяч головой; в) прыжки в высоту «достать до бабочки».</p>	<p>Карточка № 6 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Барабан» № 2.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47</p>		
<p>Занятие № 7 Тема: «Кто я?»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба на носках; на пятках; с мешочком на голове. Бег.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2</p> <p>2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске, 2 – 3 раза; б) подлезание под дуги, на четвереньках (3 дуги), 2раза в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24; «Перевозчики» № 21.</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.</p>	<p>Карточка № 7 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 8 Тема: «Кто я?»</p>	<p>Вводная часть. Ходьба на носках; на пятках; с мешочком на голове. Бег.</p> <p>2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске; б) подлезание под дуги, то правым, то левым боком; в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24; «Перевозчики» № 21.</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.</p>	<p>Карточка № 8 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 9 Тема: «Вот я какой»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3</p> <p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор». в) катание обруча между предметами (расстояние 40 -50 см.)</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто донесет мяч» №25, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладочки» « № 1.</p>	<p>Карточка № 9 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 10 Тема: «Вот я какой»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3</p> <p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор».</p>	<p>Карточка № 10 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>в) катание обруча между предметами (расстояние 40 -50 см.)</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто донесет мяч» №25, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладонки» № 1.</p>		
<p>Занятие № 11</p> <p>Тема: «Ловкие ножки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3</p> <p>2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку; б) перелезание через скамейку; в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места.</p> <p>3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Лошадки» № 32».</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 11 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 12</p> <p>Тема: «Ловкие ножки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3</p> <p>2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку; б) перелезание через скамейку; в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места.</p> <p>3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Лошадки» № 32».</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 12 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 13</p> <p>Тема: «Дети и игра»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Игровые движения: «утиная ходьба»; «потанцуй».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке; б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в) прыжки на батуте;</p> <p>3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, « Самолеты» № 5.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.</p>	<p>Карточка № 13 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 14</p> <p>Тема: «Дети и игра»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Игровые движения: «утиная ходьба»; «потанцуй».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке; б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в) прыжки на батуте.</p>	<p>Карточка № 14 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, « Самолеты» № 5.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.</p>		
<p>Занятие № 15 Тема: «Озорники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба на четвереньках по лестнице положенной на пол; б) ползание по пластунски под дуги; в) прыжки через предметы (2-3) высотой 5 – 10 см.</p> <p>3. Подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь» № 23, «Пятнашки» № 29.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.</p>	<p>Карточка № 15 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 16 Тема: «Озорники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба на четвереньках по лестнице положенной на пол; б) ползание по пластунски под дуги; в) прыжки через предметы (2-3) высотой 5 – 10 см.</p> <p>3. Подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь» № 23, «Пятнашки» № 29.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.</p>	<p>Карточка № 16 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 17 Тема: «Невероятные приключения»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.</p> <p>Игровые движения: «Гуси», «Воробушки».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 5</p> <p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»; в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Через ручеек» № 8.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.</p>	<p>Карточка № 17 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 18 Тема: «Невероятные приключения»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.</p> <p>Игровые движения: «Гуси», «Воробушки».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 5</p> <p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и</p>	<p>Карточка № 18 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>бегом;</p> <p>б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»;</p> <p>в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Через ручеек» № 8.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.</p>		
<p>Занятие № 19</p> <p>Тема: «Затейники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5</p> <p>2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками(4 – 5 раз); б) перелезание через мягкие модули; в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места</p> <p>3. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом» №17</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.</p>	<p>Карточка № 19 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 20</p> <p>Тема: «Затейники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5</p> <p>2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками(4 – 5 раз); б) перелезание через мягкие модули; в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места</p> <p>3. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом» №17</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.</p>	<p>Карточка № 20 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 21</p> <p>Тема: «Малыши – крепыши»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - елочке», «дорожкам здоровья»; б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поймай комара» № 7, «Гуси – гуси» № 4.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «По считай-ка» № 11.</p>	<p>Карточка № 21 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 22</p> <p>Тема: «Малыши – крепыши»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - елочке»,</p>	<p>Карточка № 22 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>«дорожкам здоровья»;</p> <p>б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;</p> <p>в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Поймай комара» № 7, «Гуси – гуси» № 4.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «По считай-ка» № 11.</p>		
<p>Занятие № 23</p> <p>Тема: «Мышки – шалунишки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, игровые движения: «Мышка»; «Змейкой»; «Медведь»; «Заяц».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 6</p> <p>2. ОВД: а) бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2.5метра); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2 раза.</p> <p>в) прыжки на фитболах;</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11, «Мыши и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Крыша дома» № 10.</p>	<p>Карточка № 23 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 24</p> <p>Тема: «Мышки – шалунишки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, игровые движения: «Мышка»; «Змейкой»; «Медведь»; «Заяц».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 6</p> <p>ОВД: а) бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2.5метра); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2 раза.</p> <p>в) прыжки на фитболах;</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11, «Мыши и кот» № 38.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Крыша дома» № 10.</p>	<p>Карточка № 24 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p><i>Тема: «Зимнее путешествие»</i></p>			
<p>Занятие № 1</p> <p>Тема: «Королевство простуды»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.</p> <p>Бег под музыку в разном темпе.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки перед собой.</p> <p>б) ползание по туннелю – подталкивая снежок носом;</p> <p>в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».</p> <p>3. Подвижные игры: «Резвый мешочек» № 12, «Умей слушать» № 18.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 25 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

<p>Занятие № 2 Тема: «Королевство простуды»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег под музыку в разном темпе. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7 2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки перед собой. б) ползание по туннелю – подталкивая снежок носом; в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши». 3. Подвижные игры: «Резвый мешочек» № 12, «Умей слушать» № 18. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48</p>	<p>Карточка № 26 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 3 Тема:9«Снежинки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам. Бег с подпрыгиванием до предмета. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 7 ОВД: а) ходьба по ребристой доске, двухскатной доске; б) по шведской стенке чередующимся шагом; в) прыжки на батуте. 3.Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Найди свой домик» № 40. Заключительная част: Игровое упражнение: «Аист» № 47</p>	<p>Карточка № 27 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 4 Тема: «Снежинки»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам. Бег с подпрыгиванием до предмета. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 7 ОВД: а) ходьба по ребристой доске, двухскатной доске; б) по шведской стенке чередующимся шагом; в) прыжки на батуте. 3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Найди свой домик» № 40. Заключительная част: Игровое упражнение: «Аист» № 47</p>	<p>Карточка № 28 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 5 Тема: «Быстрые и ловкие»</p>	<p>Вводная часть: бег в чередовании с ходьбой. Ходьба по деревянным брускам. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8 2. ОВД: а) пройти по рейкам лестницы положенной на пол; б) перекачивание тела «бревнышком» в обе стороны; в) прыжки через ленточки. 3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Кто быстрее» № 15.</p>	<p>Карточка № 29 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49		
Занятие № 6 Тема: «Быстрые и ловкие»	Вводная часть: бег в чередовании с ходьбой. Ходьба по деревянным брускам. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8 2. ОВД: а) пройти по рейкам лестницы положенной на пол; б) перекачивание тела «бревнышком» в обе стороны; в) прыжки через ленточки. 3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Кто быстрее» № 15. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49	Карточка № 30 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 7 Тема: «Зимние забавы»	Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с высоким подниманием бедра; «Снежинка», «галопом». Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8 2. ОВД: а) ходьба, удерживая на голове мешочек с песком; б) пролезание в тоннели, 2 раза; в) прыжки в длину с места «Через ручеек» 5 – 6 раз. 3. Подвижные игры: «Автомобили» № 16, «Прыжки на хоппах» № 44. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая» № 12.	Карточка № 31 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 8 Тема: «Зимние забавы»	Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с высоким подниманием бедра; «Снежинка», «галопом». Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8 2. ОВД: а) ходьба, удерживая на голове мешочек с песком; б) пролезание в тоннели, 2 раза; в) прыжки в длину с места «Через ручеек» 5 – 6 раз. 3. Подвижные игры: «Автомобили» № 16, «Прыжки на хоппах» № 44. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая» № 12.	Карточка № 32 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 9 Тема: «Веселые мячики»	Вводная часть: ходьба «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2 2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке; б) вис на гимнастической стенке спиной и лицом; «Уголок»;	Карточка № 33 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение

	<p>в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Послушный мяч» № 19.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Наши пальчики друзья» № 13.</p>		
<p>Занятие № 10</p> <p>Тема: «Веселые мячики»</p>	<p>Вводная часть: ходьба «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке; б) вис на гимнастической стенке спиной и лицом; «Уголок»; в) прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Послушный мяч» № 19.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Наши пальчики друзья» № 13.</p>	<p>Карточка № 34 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Тема: «Мой организм»</p>			
<p>Занятие № 1</p> <p>Тема: «Наши помощники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 9</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке; 2 - 3 раза; б) лазанье по наклонной гимнастической лестнице, 2 раза; в) прыжки через канат справа и слева на 2 ногах, 2 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11; «Веселая ходьба» № 3.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.</p>	<p>Карточка № 35 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 2</p> <p>Тема: «Наши помощники»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 9</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке; 2 - 3 раза; б) лазанье по наклонной гимнастической лестнице, 2 раза; в) прыжки через канат справа и слева на 2 ногах, 2 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11; «Веселая ходьба» № 3</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.</p>	<p>Карточка № 36 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 3</p> <p>Тема: «Хитрые лисята»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную с нахождением своего места.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по</p>	<p>Карточка № 37 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>профилактике плоскостопия № 1</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске; б) катание с горки; прокатывание мяча с горки; в) прыжки в длину с места «Через ручеек».</p> <p>3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Спрячься у стены» № 20.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16.</p>		
<p>Занятие № 4</p> <p>Тема: «Хитрые лисята»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную с нахождением своего места.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске; б) катание с горки; прокатывание мяча с горки; в) прыжки в длину с места «Через ручеек».</p> <p>3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Спрячься у стены» № 20.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16</p>	<p>Карточка № 38 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 5</p> <p>Тема: «Угадай кто?»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.</p> <p>Игровые упражнения: «Гуси»; «Воробушки».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1</p> <p>2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками (4 – 5 раз); б) прыжки на батуте; в) проползание под дуги на четвереньках; через обручи; - 2 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Догони мяч» № 36.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Автоботы» № 17.</p>	<p>Карточка № 39 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 6</p> <p>Тема: «Угадай кто?»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.</p> <p>Игровые упражнения: «Гуси»; «Воробушки».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1</p> <p>2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками (4 – 5 раз); б) прыжки на батуте; в) проползание под дуги на четвереньках; через обручи; - 2 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Догони мяч» № 36.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Автоботы» № 17.</p>	<p>Карточка № 40 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 7</p> <p>Тема: «Верные друзья»</p>	<p>Вводная часть: ходьба «маленькими» и «большими» шагами; с носка; с пятки; с мешочком на голове. Бег на скорость.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по</p>	<p>Карточка № 41 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	<p>профилактике плоскостопия № 1</p> <p>2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;</p> <p>б) лазанье по шведской стенке с переходом на другой пролет по 2 перекладине;</p> <p>в) прыжки через канат на двух ногах вперед – назад, с поворотами.</p> <p>3. Подвижные игры: «Футболисты» № 27, «Черепахи» № 14.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49</p>		
<p>Занятие № 8</p> <p>Тема: «Верные друзья»</p>	<p>Вводная часть: ходьба «маленькими» и «большими» шагами; с носка; с пятки; с мешочком на голове. Бег на скорость.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1</p> <p>2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;</p> <p>б) лазанье по шведской стенке с переходом на другой пролет по 2 перекладине;</p> <p>в) прыжки через канат на двух ногах вперед – назад, с поворотами.</p> <p>3. Подвижные игры: «Футболисты» № 27, «Черепахи» № 14.</p> <p>Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49</p>	<p>Карточка № 42 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 9</p> <p>Тема: «Я, веселый Здоровейка»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по отпечаткам рук и ног; полуприсяде; с носка; с пятки; бег.</p> <p>Основная часть 1. Комплекс постановки осанки № 2</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке с мячом на голове;</p> <p>б) ползание по скамейке на животе;</p> <p>в) прыжки через ленточки вперед.</p> <p>3. Подвижные игры: «Гуси – гуси» № 4; «Веселые хоппы» № 43.</p> <p>Заключительная часть: «Релаксация под звуки музыки».</p>	<p>Карточка № 43 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 10</p> <p>Тема: «Я, веселый Здоровейка»</p>	<p>Вводная часть: ходьба по отпечаткам рук и ног; полуприсяде; с носка; с пятки; бег.</p> <p>Основная часть 1. Комплекс постановки осанки № 2</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке с мячом на голове;</p> <p>б) ползание по скамейке на животе;</p> <p>в) прыжки через ленточки вперед;</p> <p>3. Подвижные игры: «Гуси – гуси» № 4; «Веселые хоппы» № 43.</p> <p>Заключительная часть: «Релаксация под звуки музыки»</p>	<p>Карточка № 44 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 11</p> <p>Тема:</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «Бабочка»</p>	<p>Карточка № 45 (Приложение</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

«Я и мои движения»	<p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3</p> <p>2. ОВД: а) удержание равновесия стоя на 1 ноге - «ласточка»; б) лазанье по верёвочной лестнице; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самолёты» № 5, «Ходим в шляпах» № 22.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19.</p>	№ 2)	
<p>Занятие № 12</p> <p>Тема: «Я и мои движения»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «Бабочка»</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3</p> <p>2. ОВД: а) удержание равновесия стоя на 1 ноге - «ласточка»; б) лазанье по верёвочной лестнице; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самолёты» № 5, «Ходим в шляпах» № 22.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19.</p>	Карточка № 46 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
<p>Занятие № 13</p> <p>Тема: «Чудо - нос»</p>	<p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3</p> <p>Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по рейке гимнастической скамейке; б) ходьба по «беговой дорожке»; в) прыжки через скакалку (канат) вправо и влево, с продвижением вперед.</p> <p>3. Подвижные игры: «Неподвижная скакалка» № 42, «Веселая ходьба» № 3.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Пружинка» № 18.</p>	Карточка № 47 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
<p>Занятие № 14</p> <p>Тема: «Чудо - нос»</p>	<p>Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, игровые упражнения: «Лиса», «Медведь». Бег с подскоками, боковой галоп.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3</p> <p>Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по рейке гимнастической скамейке; б) ходьба по «беговой дорожке»; в) прыжки через скакалку (канат) вправо и</p>	Карточка № 48 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение

	влево, с продвижением вперед. 3. Подвижные игры: «Неподвижная скакалка» № 42, «Веселая ходьба» № 3. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Пружинка» № 18.		
Тема: «Юные спортсмены»			
Занятие № 1 Тема: «Птички летают»	Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с носка; с пятки. Игровые упражнения: «Гусь», «Мышка», «Слон». Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4 2. ОВД: а) ходьба по лестнице положенной на пол; б) прыжки по дорожке со сменой ног; в) катание с горки; 3. Подвижные игры: «Воробушки и кот» № 38, «Пятнашки» № 29. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49	Карточка № 49 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 2 Тема: «Птички летают»	Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с носка; с пятки. Игровые упражнения: «Гусь», «Мышка», «Слон». 2. ОВД: а) ходьба по лестнице положенной на пол; б) прыжки по дорожке со сменой ног; в) катание с горки; 3. Подвижные игры: «Воробушки и кот» № 38, «Пятнашки» № 29. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49	Карточка № 50 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 3 Тема: «Волшебные фигуры»	Вводная часть: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Игровые упражнения: «Аист»; «Присядь комочком». Легкий бег, бег с ускорением. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4 2. ОВД: а) ходьба с перешагиванием через предметы; б) пролезание в туннели; в) «попрыгай, как мячик». 3. Подвижные игры: «Спрячься у стены» № 20, «Карлики и великаны» № 1. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Дерево «Тополь» № 20.	Карточка № 51 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 4 Тема: «Волшебные фигуры»	Вводная часть: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Игровые упражнения: «Аист»; «Присядь комочком». Легкий бег, бег с	Карточка № 52 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение

	<p>ускорением.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4</p> <p>2. ОВД: а) ходьба с перешагиванием через предметы;</p> <p>б) пролезание в туннели;</p> <p>в) «попрыгай, как мячик».</p> <p>3. Подвижные игры: «Спрячься у стены» № 20, «Карлики и великаны» № 1.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Дерево «Тополь» № 20.</p>		
<p>Занятие № 5</p> <p>Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами; игровые упражнения: «Заяц»; «Паук»; «Аист»; «Гусь»;</p> <p>Бег со скоростью по кругу.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;</p> <p>б) катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м);</p> <p>в) на батуте; прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24, «Послушный мяч» № 19.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Надуем круглый шарик» № 24.</p>	<p>Карточка № 53 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 6</p> <p>Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами; игровые упражнения: «Заяц»; «Паук»; «Аист»; «Гусь»;</p> <p>Бег со скоростью по кругу.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;</p> <p>б) катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м);</p> <p>в) на батуте; прыжки на фитболах.</p> <p>3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24, «Послушный мяч» № 19.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Надуем круглый шарик» № 24.</p>	<p>Карточка № 54 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 7</p> <p>Тема: «Гимнастические движения»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;</p> <p>б) бег по «беговой дорожке»;</p> <p>в) «Кто выше прыгнет?».</p> <p>3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Веселые хоппы» № 43.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.</p>	<p>Карточка № 55 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 8</p>	<p>Вводная часть: ходьба с носка, с пятки,</p>	<p>Карточка № 56</p>	<p>Педагогическое</p>

Тема: «Гимнастический движения»	«змежкой», с мячом в руках. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6 2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны; б) бег по «беговой дорожке»; в) «Кто выше прыгнет?». 3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Веселые хоппы» № 43. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.	(Приложение № 2)	наблюдение
Занятие № 9 Тема: «Юные спортсмены»	Вводная часть: ходьба в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам сохраняя правильную осанку. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7 2. ОВД: а) «ласточка» на балансирах; б) ползание по скамейке на четвереньках; в) прыжки через обручи, меняя расстояния. 3. Подвижные игры: «Кто быстрее» № 15, «Пятнашки с мячом» 17. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49.	Карточка № 57 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 10 Тема: «Юные спортсмены»	Вводная часть: ходьба в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам сохраняя правильную осанку. Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7 2. ОВД: а) «ласточка» на балансирах; б) ползание по скамейке на четвереньках; в) прыжки через обручи, меняя расстояния. 3. Подвижные игры: «Кто быстрее» № 15, «Пятнашки с мячом» 17. Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49.	Карточка № 58 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 11 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8 2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) лазание до погремушки по гимнастической лестнице, «кто быстрее?»; в) прыжки на батуте. 3. Подвижные игры: «Великаны и карлики» № 1, «Салют» № 45. Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветви деревьев» № 22.	Карточка № 59 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение
Занятие № 12 Тема: «Помоги себе стать здоровым»	Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8	Карточка № 60 (Приложение № 2)	Педагогическое наблюдение

	<p>2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом; б) лазанье до погремушки по гимнастической лестнице, «кто быстрее?»; в) прыжки на батуте.</p> <p>3. Подвижные игры: «Великаны и карлики» № 1, «Салют» № 45.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветви деревьев» № 11.</p>		
<p>Занятие № 13 Тема: «На лесной поляне»</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами, по следам сохраняя правильную осанку. Игровые упражнения: «Мышка», «Слон».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8</p> <p>2. ОВД: а) стоя на 1 ноге, на другой ноге держать косичку (ленточку); б) бег по «беговой дорожке»; в) прыжки продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, 2- 3 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Зайчата» № 35.Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладочки» № 1.</p>	<p>Карточка № 61 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 14 Тема: «На лесной поляне»</p>	<p>Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами, по следам сохраняя правильную осанку. Игровые упражнения: «Мышка», «Слон».</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8</p> <p>2. ОВД: а) стоя на 1 ноге, на другой ноге держать косичку (ленточку); б) бег по «беговой дорожке»; в) прыжки продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, 2- 3 раза.</p> <p>3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Зайчата» № 35.</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладочки» № 1.</p>	<p>Карточка № 62 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>
<p>Занятие № 15 Тема: «Солнечные зайчики»</p>	<p>Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, с мешочком на голове. Бег с ускорением по диагонали; со сменой направляющего.</p> <p>Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 9</p> <p>2. ОВД: а) ходьба по скамейке с выполнением задания и спрыгиванием на мат; б) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); в) прыжки через ленточки (палки) на 1 ноге.</p> <p>3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Волна» № 39.</p> <p>Заключительная часть: Релаксация «Сон на</p>	<p>Карточка № 63 (Приложение № 2)</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

	берегу моря».		
Занятие № 16 Тема: «Солнечные зайчики»	Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, с мешочком на голове. Бег с ускорением по диагонали; со сменой направляющего. Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 9 2. ОВД: а) ходьба по скамейке с выполнением задания и спрыгиванием на мат; б) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м); в) прыжки через ленточки (палки) на 1 ноге. 3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Волна» № 39. Заключительная часть: Релаксация «Сон на берегу моря».	Карточка 64 (Приложение № 2)	Открытое итоговое занятие для родителей
Итого	64 ч.		

1.4. Планируемые результаты освоения Программы: предметные, личностные, метапредметные.

Предполагаемые результаты первого года обучения

Предметные результаты:

- освоить знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;

Освоив учебный материал первого года обучения, дети будут **знать:**

- о физической культуре и ее значение в жизни детей;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- основные виды движений: прыжки, ползание, бег, равновесие и передвижение.

Уметь:

- строиться по команде;
- выполнять повороты направо и налево;
- бегать в разных направлениях с ускорением и замедлением темпа;
- бегать в чередовании с ходьбой и «змейкой»;
- подпрыгивать на 2-х ногах с продвижением вперед;
- выполнять прыжки с ноги на ногу на месте и в движении;
- выполнять прыжки в длину с места через две линии.

В этот период ребенок получает навыки владения своим телом, становится

более точным в движениях. Детям доступны перепрыгивания через небольшие препятствия. Они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Мышцы укрепляются. Улучшается координация движений. Дети могут ходить на носках, пятах и т.д. Формируются психологические навыки: внимание приобретает

устойчивый характер. Совершенствуются зрительные и слуховые восприятия.

Личностные результаты:

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.
- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты:

- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

Предполагаемые результаты второго года обучения.

Предметными результатами:

- освоить знания о здоровье и здоровом образе жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

По окончании второго года обучения дети будут **знать:**

- элементарные представления о строении человеческого тела;
- приемы самопомощи;
- правила поведения во время учебной и игровой деятельности;

— основные понятия спортивной терминологии: построение, перестроение,

— передвижение;

уметь:

— строиться по команде;

— выполнять повороты в разных направлениях;

— выполнять перестроение в колонну по два, равнение в затылок;

— бегать приставным шагом, с высоким подниманием бедра;

— выполнять подскоки на месте с поворотом влево, вправо;

— выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 метра;

— подбрасывать и ловить мяч двумя руками.

Личностными результатами:

- физическое развитие и укрепление здоровья детей;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

У детей вырабатывается легкость и ритмичность бега, исчезают боковые

раскачивания. Дети хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и сподвижением вперед. Улучшается согласованность движений рук и ног. Становится более равномерным шаг. Улучшается координация движений. Дети умеют выражать в словесной форме свои замыслы, планировать игровые действия.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

1.5. Раздел программы «Воспитания».

Реализация воспитательного потенциала Программы основано на эффективных технологиях воспитания включенных в воспитательную программу МАДОУ ЦРР –д/с № 18, позволяющих создать благоприятные условия и возможности для физкультурно – оздоровительной деятельности дошкольника.

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, духовно-нравственной и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания в Программе направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениями традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей

победе.

Формы и методы воспитания.

Игровой метод - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Словесный метод - беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение; методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

Наглядный метод – выразительный показ движений под счет, с музыкой.

Проблемно-поисковый - индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми.

Метод поощрения - это стимул самоутверждения, осознание, фиксация собственного успеха. В дополнительном образовании каждый ребенок может быть более успешен, чем в основном образовании.

Упражнение - многократное выполнение требуемых действий: доведение их до автоматизма. Результат упражнения как метода воспитания — это устойчивые качества личности — навыки и привычки.

Стимулирование - метод, в основе которого лежит формирование у воспитанников осознанных побуждений их жизнедеятельности.

Метод мотивации - способствует созданию ситуации успеха воспитанников.

Метод аналогий – в Программе широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация).

Основной **формой воспитания** и обучения детей является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт двигательной деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Игра. Игровые формы издавна используются как универсальное средство в деле обучения, развития и воспитания личности. В игре проявляется главный фактор обучения – активность дошкольника, а

также сопутствующий фактор – общение. Игра может выполнять множество различных функций:

1. Обучающая функция – развитие общеучебных умений и навыков, внутренних механизмов, способствующих образованию личности, таких, как память, внимание, восприятие информации различной направленности;

2. Развлекательная функция – создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение обучения в увлекательное приключение;

3. Коммуникативная функция – объединение детей в коллектив, установление эмоциональных контактов;

4. Релаксационная функция – снятие эмоционального и умственного напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему при интенсивном обучении;

5. Психотехническая функция – формирование навыков внутренней саморегуляции, подготовки своего физиологического состояния для более эффективной деятельности;

6. Развивающая функция – гармоничное развитие личностных качеств, активизация внутренних резервов личности;

7. Воспитательная функция – психотренинг и психокоррекция проявления личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

Работа с образами, пронизывающая всю игровую деятельность, стимулирует процессы мышления, усиливает воображение и творческую интуицию. Игры позволяют их участникам попробовать себя в разных ролях, и благодаря этому возникает осмысленная ориентация в собственных переживаниях и их обобщение. На этой основе формируется особый игровой культурный опыт. Игры поднимают общий тонус, улучшают самочувствие и создают благоприятную атмосферу.

Практические занятия детей (занятие, соревнования, туристическим походам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, коллектива. **Соревнование** - формирует качества конкурентоспособной личности и опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: праздники, соревнования, — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Организационные условия

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- **педагогическое наблюдение**, оценивается поведение и личностное отношение детей, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.;

- **оценка умение** применяемых на занятии имеющихся знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, личностных результатов, освоения программы и личностных качеств каждого ребёнка;

- **отзывы**, беседы с детьми, самообследования, которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов детей по программе.

Патриотическое воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма. Воспитание патриотических чувств у детей дошкольного возраста включает в себя воспитание любви к родной стране, близким людям, к детскому саду, к родному городу.

Базой патриотического воспитания является нравственное, эстетическое, трудовое, умственное воспитание маленького человека. В процессе такого разностороннего воспитания зарождается тот фундамент, на котором будет вырастать более сложное образование — чувство любви к своему Отечеству.

Духовно-нравственное воспитание.

Занятия по оздоровительной гимнастике помогают развить у детей активную жизненную позицию, чувство долга и ответственности.

Для формирования нравственных качеств с помощью двигательной активности ребенка решаются следующие задачи:

- поощрение проявления разумной смелости, решительности, уверенности в своих возможностях посредством физических упражнений, соответствующих индивидуальным и возрастным требованиям;

- воспитание у дошкольников терпения и выносливости;

- создание на занятиях эмоционально-положительной атмосферы, при которой повышается работоспособность детей и снижается утомляемость.

На занятиях дошкольники также знакомятся с культурой и традициями народов России, что способствует формированию чувства толерантности, уважения и интереса к национальным традициям.

Немаловажную роль в духовно-нравственном воспитании дошкольников следует уделять и военно-патриотическому направлению, задачи которого успешнее всего решаются на занятиях спортом и физической культурой, так как формирование физических качеств и двигательных навыков и умений тесно связано с развитием нравственно-волевых черт личности. Основным моментом военно-патриотического воспитания является празднование ежегодных дней воинской славы: 23 февраля - День Защитника Отечества, 9 мая – День Победы, 4 ноября - День Народного Единства.

Трудовое воспитание.

Трудовое воспитание тесно связано с нравственными и физическими его сторонами, иначе труд в воспитании человека не принесет пользы. В детском саду у детей воспитывается трудолюбие и бережливость. Дети овладевают навыками труда по обслуживанию, приобретают умение выполнять несложные виды работ.

Занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывает трудолюбие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, уборке или раскладке спортивного инвентаря и прочее, содействуют формированию элементарных трудовых навыков.

Эстетическое воспитание.

Занятия «Оздоровительной гимнастикой» в дошкольном возрасте содействует гармоничному пропорциональному росту тела, стройности, хорошей осанке. Занятия способствуют построению воли, твердого характера, при этом формируя дисциплинированность. «Оздоровительная гимнастика» не только создает условия, направленные на укрепление здоровья детей, развивает их двигательные способности, но и формирует чувство прекрасного. «Оздоровительная гимнастика» учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела и движений, воспитывает вкус.

Валеологическое воспитание.

Воспитание у детей валеологической культуры - это значит, создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья. Валеологическая культура дошкольника подразумевает:

- знание о своем здоровье;
- осознанное отношение к здоровью и жизни человека;

- умение оберегать, поддерживать и сохранять здоровье;
- валеологическая компетентность.

Валеологическая модель воспитания детей дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и норм, а также привитие навыков здорового образа жизни. Она включает в себя: занятия физкультурой; воспитание у детей сознания того, что человек является частью общества и природы, выстраивание гармоничных отношений с природой; ознакомление с правилами рационального питания.

Планируемые формы и методы воспитания

При реализации Программы используются следующие **методы и приёмы обучения:**

- **игровой метод.** Основным методом обучения детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

- **метод аналогий.** В Программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- **словесный метод.** Это беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение

- методики исполнения движений, оценка;

- **практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения;

- **наглядный метод** – выразительный показ движений под счет, с музыкой.

- **проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми).

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- **мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

- **стимулирование** (создание ситуации успеха).

Календарный план воспитательной работы.

№	Название события,	Сроки	Форма	Практический
---	-------------------	-------	-------	--------------

п/п	мероприятия		проведения	результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День знаний	02.09 – 06. 09	Беседа.	Ответы.
2.	«День отца в России»	07.01 -11.10	Беседа, ОРУ «Как папа»	Упражнения «Как папа»
3.	«День матери в России».	25.11 – 29.11	Беседа. Игровое упражнение «Салют для мамы»	Игровое упражнение «Салют для мамы»
7.	«День защитников Отечества».	23.02. 17.02-21.02	Беседа. Строевые упражнения	Строевые упражнения
8.	«День 8 марта». Беседа.	11.03 - 15.03	Беседа. П/и «Цветочки собери»	П/и «Цветочки собери»
9.	Дню здоровья.	03.04.- 08.04.	Занятие Первый год обучения (от 3 до 4 лет) «Веселится детвора»;второй год обучения (от 4 до 5 лет) «Помоги себе стать здоровым».	Фото /видеоматериалы.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения (от 3 до 4 лет)

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Время проведения	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1.	04.09.2024		Занятие № 1. Тема: «В гости к солнышку» Задачи: учить ходить на носках и на пятках, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: стойки и канат, массажные коврики.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.	11.09.2024		Занятие № 2. Тема: «В гости к игрушкам» Задачи: приучать детей ходить и бегать в прямом направлении за инструктором; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: стойки и канат, гимнастическая скамейка, шнур.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.	18.09.2024		Занятие № 3. Тема: «Веселая белочка» Задачи: упражнять в ходьбе и беге, в умении ходить змейкой; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках; учить правильно дышать во время занятия; воспитание доброго отношения друг другу и	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			взаимопомощи. Оборудование: шнуры, доска.					
4.	25.09. 2024		Занятие № 4. Тема: «Непоседы». Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом; закреплять умение в ползании и прыжках; учить следить за дыханием во время занятия; воспитание взаимовыручки в играх. Оборудование: гимнастическая скамейка, тоннель (дуги), обручи, доска.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	02.10. 2024		Занятие № 5. Тема: «Медвежата - шалунишки». Задачи: упражнять на носках, на пятках, по деревянным брускам, беге; учить бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловля его; прыжкам на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: стульчики и мячи, фитболы по количеству детей, горка.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6.	09.10. 2024		Занятие № 6. Тема: «Колобок». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег в рассыпную, по ограниченной площади; учить лазать по гимнастической стенке и прыгать на батуте; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: гимнастическая стенка, мячи, батут, ребристая доска, дорожки здоровья, скамейка	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.	16.10. 2024		Занятие № 7. Тема: «Хитрые лисята». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, со сменой темпа движения, «дорожке - ёлочке»; учить ходить по беговой дорожке, прыгать через ленточки; развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			Оборудование: мячи сенсорные малые по количеству детей, ребристая дорожка, скамейка, палочки, бусинки, «дорожка - ёлочка», беговая дорожка, ленточки.					
8.	23.10.2024		Занятие № 8. Тема: «Дружные зайчата». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове, по ребристой доске на носках; закреплять умение в ползании на четвереньках подталкивая мяч вперёд, прокатывание мяча вперед; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи и мешочки с песком по количеству детей, ребристая дорожка, канат.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.	30.10.2024		Занятие № 9. Тема: «Веселая зарядка». Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; развивать точность и координацию движения при ходьбе по наклонной ребристой дорожке, подлезании под шнур в группировке, в перепрыгивании через обручи на двух ногах; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: ребристая дорожка, обручи, шнуры	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10.	06.11.2024		Занятие № 10. Тема: «Ножки – сапожки». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, ходьбе и беге парами, беге со сменой ведущего; закреплять умения в ходьбе по скамейке боком и спрыгиванием на мат, в подлезании под скамейку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			Оборудование: 2 скамейки, канат, лестница.					
11.	13.11.2024		Занятие № 11. Тема: «Курочка Ряба». Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку; учить катать мяч по полу, не отрывая от него рук; способствовать развитию координации при ходьбе по двухскатной доске и прыжках на батуте; воспитание взаимовыручки. Оборудование: дорожка со следами, двухскатная доска, батут, мяч.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12.	20.11.2024		Занятие № 12. Тема: «Чудо - нос». Задачи: упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу с выполнением заданий, ходьбе по скамейке и спуск с нее по наклонной доске; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, прыжках через шнуры; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: шнуры, скамейка, доска, мячи.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13.	27.11.2024		Занятие № 13. Тема: «Добрый обруч». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ободу обруча, по массажным коврикам; развитие вестибулярного аппарата и точности движения при лазании по шведской стенке с переходом на другой пролет, ходьбе приставным шагом по шнуру, прыжках из обруча в обруч; воспитывать смелость, дружелюбие. Оборудование: мячи, обручи, шнуры, шведская стенка, массажные коврики.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14.	04.12.		Занятие № 14. Тема: «Льдинки, ветер и мороз».	1 час	9 ч. 25	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

	2024		<p>Задачи:упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прыжках на двух ногах с места; развивать силу и глазомер при лазании по наклонной лестнице; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: наклонная лестница, мячи, обручи.</p>		мин.			
15.	11.12.2024		<p>Занятие № 15. Тема: «Непослушные мячики»</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий инструктора; развивать координацию и точность движения при перешагивании через рейки лестницы лежащей на полу, ползание по скамейке на четвереньках; учить прыгать на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, фитболы,лестница, мячи, корзина.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16.	18.12.2024		<p>Занятие № 16.Тема: «Новогоднее путешествие».</p> <p>Задачи:упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную, не задевая их; развивать координацию и точность движения в ползание по скамейке, и прыжках на двух ногах через шнуры, ходьбе по двухскатной доске; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: гимнастическая лестница, скамейка, мячи, двухскатная доска, шнуры.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

17.	25.12. 2024		<p>Занятие № 17. Тема: «Зимние забавы».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в толкании мяча головой в ворота, прыжках в высоту с места; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, канат, мячи.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.	08.01. 2025		<p>Занятие № 18. Тема: «Снежинки - пушинки».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге на скорость, прыжках на батуте; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на набивном мяче, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: скамейка, набивной мяч, батут.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19.	15.01. 2025		<p>Занятие № 19. Тема: «Зайка беленький».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе с перекатом, «змейкой», «гуськом», беге с ускорением и замедлением темпа, в прыжках через обручи; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, метанию мешочков с песком вдаль; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			Оборудование: мешочки с песком, скамейка, обручи.					
20.	22.01.2025		Занятие № 20. Тема: «По загадочным следам». Задачи: закреплять умение в ходьбе на носках, на пятках, по следам, с выполнением заданий; упражнять ползании по туннелю, прыжках через препятствие (кубики); развитие координации движения при ходьбе «по узкой дорожке»; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: кубики, туннели, канат, дорожка со следами.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21.	29.01.2025		Занятие № 21. Тема: «Морозко». Задачи: упражнять в ходьбе по «дорожкам здоровья», подлезании под шнур, по лестнице положенной на пол, в бросании мяча о стену; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: шнур, мячи, лестница.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22.	05.02.2025		Занятие № 22. Тема: «Забавные зверята». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол, по беговой дорожке; развивать ловкость в прыжках через косички; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: косички, беговая дорожка, лестница.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.	12.02.2025		Занятие № 23. Тема: «Звериная зарядка». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по двухскатной доске, ползанье на четвереньках; учить бросать мяч двумя руками от груди вдаль; способствовать формированию привычки к сохранению	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи, дуги, двухскатная доска.					
24.	19.02.2025		Занятие № 24. Тема: «Малыши – крепыши». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске с выполнением заданий, в прыжках в высоту, лазанью по гимнастической лестнице; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: гимнастическая лестница, ребристая доска, скамейка.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25.	26.02.2025		Занятие № 25. Тема: «Теремок». Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задание по сигналу, ползании на четвереньках, по «дорожке - ёлочке»; учить перебрасывать мяч через сетку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия. Оборудование: дорожка - елочка, сетка, мячи	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26.	05.03.2025		Занятие № 26. Тема: «Птички летают». Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, прыжках на фитболах, по наклонной дорожке; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх. Оборудование: фитболы, доска, кубики.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27.	12.03.		Занятие № 27. Тема: «Помоги себе стать здоровым». Задачи: упражнять в ходьбе по	1 час	9 ч. 25	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

	2025		следам, «змейкой», на носках, на пятках, в прыжках и лазании; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; развивать ловкость; воспитывать смелость. Оборудование: шведская лестница, шнуры, дорожка со следами.		мин.			
28.	19.03. 2025		Занятие № 28. Тема: «Ловкие ноги». Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, с пятки, с носка, беге со сменой ведущего, перелезании через препятствие; учить ходить по скамейке с перешагиванием через кубики, прыгать в длину с места; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: мягкие модули, скамейка, кубики.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29.	26.03. 2025		Занятие № 29. Тема: «На лесной опушке». Задачи: упражнять в ходьбе по ребристой доске, по канату, беге с ускорение по диагонали; учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками; закреплять умения в ползании на четвереньках по скамейке, прыжках на батуте; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки. Оборудование: ребристая доска, канат, батуты, мячи, скамейка.	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30.	02.04. 2025		Занятие № 30. Тема: «Веселится детвора». Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; способствовать	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		<p>формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.</p> <p>Оборудование: ленточки, мячи, корзины, горка.</p>					
31.	09.04.2025	<p>Занятие № 31. Тема: «Солнечные зайчики».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе с мешочком на голове, беге врассыпную с нахождением своего места; учить ползание по скамейке на коленях; развивать точность движения в прыжках и координацию при стоянии на набивном мяче; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.</p> <p>Оборудование: мешочки с песком, обручи, набивной мяч, скамейка.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32.	16.04.2025	<p>Занятие № 32. Тема: «Царство мыльных пузырей».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять ходьбе с пятки, с носка, по канату прямо и боком, в беге врассыпную, в прыжках, в катании мяча по полу друг другу в положении стоя; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, при лазании по шведской лестнице; воспитание взаимовыручки в играх.</p> <p>Оборудование: лестница, шведская стенка, мыльные пузыри.</p>	1 час	9 ч. 25 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

Календарный учебный график
Второй год обучения (от 4 до 5 лет)

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Количество часов	Время проведения	Форма занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
	Планир.	Фактич.						
1.	03.09.2024		<p>Занятие № 1. Тема: «Непоседы».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбена носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползанье на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.	05.09.2024		<p>Занятие № 2. Тема: «Непоседы».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбена носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползанье на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.	10.09.2024		<p>Занятие № 3. Тема: Занятие № 5. Тема: «Веселые зверята».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбена носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.</p>					
4.	12.09.2024		<p>Занятие № 4. Тема: «Веселые зверята».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	17.09.2024		<p>Занятие № 5. Тема: «В гости к игрушкам».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.</p> <p>Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6.	19.09.2024		<p>Занятие № 6. Тема: «В гости к игрушкам».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях–толкая мяч</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта. Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.					
7.	24.09.2024		Занятие № 7. Тема: «Кто я?». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове;учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.	26.09.2024		Занятие № 8. Тема: «Кто я?». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове;учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.	01.10.2024		Занятие № 9. Тема: «Вот я какой». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: канат, дуги, обручи.					
10.	03.10.2024		Занятие № 10. Тема: «Вот я какой». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; продолжать закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: канат, дуги, обручи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11.	08.10.2024		Занятие № 11. Тема: «Ловкие ножки». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, ленточки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12.	10.10.2024		Занятие № 12. Тема: «Ловкие ножки». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, ленточки.					
13.	15.10. 2024		Занятие № 13. Тема: «Дети и игра». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14.	17.10. 2024		Занятие № 14. Тема: «Дети и игра». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15.	22.10. 2024		Занятие № 15. Тема: «Озорники». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.					
16.	24.10. 2024		Занятие № 16. Тема: «Озорники». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх. Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17.	29.10. 2024		Занятие № 17. Тема: «Невероятные приключения». Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.	31.10. 2024		Занятие № 18. Тема: «Невероятные приключения».	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.</p>					
19.	05.11.2024		<p>Занятие № 19. Тема: «Затейники».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20.	07.11.2024		<p>Занятие № 20. Тема: «Затейники».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21.	12.10.2024		<p>Занятие № 21. Тема: «Малыши – крепыши».</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам;развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.</p>					
22.	14.11.2024		<p>Занятие № 22. Тема: «Мальши – крепыши».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам;развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23.	19.11.2024		<p>Занятие № 23. Тема: «Мышки – шалунишки».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения;</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.					
24.	21.11.2024		Занятие № 24. Тема: «Мышки – шалунишки». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25.	26.11.2024		Занятие № 25. Тема: «Королевство простуды». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26.	28.11.2024		Занятие № 26. Тема: «Королевство простуды». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи. Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.					
27.	03.12.2024		Занятие № 27. Тема: «Снежинки». Задачи: упражнять входьбес выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28.	05.12.2024		Занятие № 28. Тема: «Снежинки». Задачи: продолжать упражнять входьбес выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

29.	10.12. 2024		Занятие № 29. Тема: «Быстрые и ловкие». Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30.	12.12. 2024		Занятие № 30. Тема: «Быстрые и ловкие». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх. Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31.	17.12. 2024		Занятие № 31. Тема: «Зимние забавы». Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32.	19.12. 2024		Занятие № 32. Тема: «Зимние забавы». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.</p> <p>Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,</p>					
33.	24.12.2024		<p>Занятие № 33. Тема: «Веселые мячики». Задачи: упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.</p> <p>Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34.	26.12.2024		<p>Занятие № 34. Тема: «Веселые мячики». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			упражнениях. Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.					
35.	09.01.2025		Занятие № 35. Тема: «Наши помощники». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36.	14.01.2025		Занятие № 36. Тема: «Наши помощники». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37.	16.01.2025		Занятие № 37. Тема: «Хитрые лисята». Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге врассыпную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>					
38.	21.01.2025		<p>Занятие № 38. Тема: «Хитрые лисята».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге враспынную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.</p> <p>Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39.	23.01.2025		<p>Занятие № 39. Тема: «Угадай кто?».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

40.	28.01. 2025		<p>Занятие № 40. Тема: «Угадай кто?».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41.	30.01. 2025		<p>Занятие № 41. Тема: «Верные друзья».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42.	04.02. 2025		<p>Занятие № 42. Тема: «Верные друзья».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.</p> <p>Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43.	06.02. 2025		<p>Занятие № 43. Тема: «Я, веселый Здоровейка».</p> <p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге,</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног; карточки «Зимние виды спорта».					
44.	11.02.2025		Занятие № 44. Тема: «Я, веселый Здоровейка». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения. Оборудование: скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног; карточки «Зимние виды спорта».	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45.	13.02.2025		Занятие № 45. Тема: «Я и мои движения». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46.	18.02.2025		Занятие № 46. Тема: «Я и мои движения». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки. Оборудование: веревочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.					
47.	20.02. 2025		Занятие № 47. Тема: «Чудо - нос». Задачи: упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; Оборудование: «беговой дорожке», гимнастическая лестница, скакалка.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48.	25.02. 2025		Занятие № 48. Тема: «Чудо - нос». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках; Оборудование: «беговой дорожке», гимнастическая лестница, скакалка.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49.	27.02. 2025		Занятие № 49. Тема: «Птички летают». Задачи: упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни. Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50.	04.03. 2025		Занятие № 50. Тема: «Птички летают». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки,	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

		<p>выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.</p> <p>Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.</p>					
51.	06.03.2025	<p>Занятие № 51. Тема: «Волшебные фигуры». Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.</p> <p>Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52.	11.03.2025	<p>Занятие № 52. Тема: «Волшебные фигуры». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.</p> <p>Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53.	13.03.2025	<p>Занятие № 53. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч». Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях.</p> <p>Оборудование: палки, беговая дорожка,</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.					
54.	18.03. 2025		Занятие № 54. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях. Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
55.	20.03. 2025		Занятие № 55. Тема: «Гимнастические движения». Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке»; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях. Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
56.	25.03. 2025		Занятие № 56. Тема: «Гимнастические движения». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке»; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.					
57.	27.03. 2025		Занятие № 57. Тема: «Юные спортсмены». Задачи: упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползании по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
58.	01.04. 2025		Занятие № 58. Тема: «Юные спортсмены». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползании по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей. Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
59.	03.04. 2025		Занятие № 59. Тема: «Помоги себе стать здоровым». Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			прыжках на батуте. Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.					
60.	08.04. 2025		Занятие № 60. Тема: «Помоги себе стать здоровым». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте. Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61.	10.04. 2025		Занятие № 61. Тема: «На лесной поляне». Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62.	16.04. 2025		Занятие № 62. Тема: «На лесной поляне». Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму. Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
63.	17.04. 2025		Занятие № 63. Тема: «Солнечные зайчики». Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

			<p>перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.</p>					
64.	22.04.2025		<p>Занятие № 64. Тема: «Солнечные зайчики». Задачи: закреплять навык в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.</p> <p>Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.</p>	1 час	15 ч.50 мин.	Групповая	Спортивный зал	Открытое занятие для родителей

2.2. Условия реализации Программы.

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, в здании МАДОУ ЦРР- д/с № 18. Спортивный зал оснащен оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа.

Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность. Тренажеры расположены в углу зала и расставляются по необходимости.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) хранятся в секционных шкафах, на специальных полках, стеллажах, в ящиках, корзинах, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего разместить на стене шкафа на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться.

Информационная справка о спортивном зале.

Расположение	2 этаж
Длина (м)	12
Ширина (м)	9
Площадь (кв. м)	108
Естественное освещение	запад-юг-восток
Количество окон	6
Площадь окон (кв. м)	
Оснащение окон решетками	нет
Искусственное освещение (л.д.с. / л.н.)	л.д.с.
Количество ламп	14
Электророзетки (количество)	2
Пожарная сигнализация / дымоуловители	да
Пол	паркет, ковролин.

Перечень оборудования, инструментов и материалов.

Педагогическая целесообразность, позволяющая предусмотреть необходимость и достаточность наполнения предметно - развивающей среды, а также обеспечить возможность самовыражения воспитанников,

индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно - оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, двигательных качеств, моторики детей, так и задач их гармоничного развития

Подбор оборудования для двигательной деятельности определяется программными задачами, учитывается развитие двигательных навыков детей.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр. Для ходьбы, бега, равновесия: кубы, кегли, коврик массажный, скамейка гимнастическая, дорожка-змейка, дорожка – елочка, дорожка со следами, дорожки здоровья, канаты, санки, лыжи, доска с ребристой поверхностью, двухскатная доска, обручи, мешочки с грузом большие и малые.

Для прыжков: батуты детские, обручи, палки, маты, скакалки короткие, скакалка длинная, мячи набивные, большие сенсорные мячи, косички, кирпичики.

Для катания, бросания, ловли, метания: кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочек с грузом малый, мишень навесная, мяч утяжеленный (набивной), мячи разных размеров, баскетбольные кольца, клюшки, шайбы, футбольные ворота, обручи, фитболы (мячи большого и среднего размеров).

Для ползания и лазанья: дуга большая, дуга малая, верёвка, лабиринт игровой, стенка гимнастическая деревянная, шведская стенка, комплект сборно –разборной полосы препятствий.

Для общеразвивающих упражнений: гантели, гимнастические палки, ленточки, обручи, массажные мячики, мячи, косички, флажки.

Тренажёры сложного типа: роликовые тренажеры, мини – степ, бегущий по волнам, беговая дорожка, балансир, велотренажер.

Для подвижных игр: используем эмблемы для обозначения ролей в подвижных играх, шапочки животных, карточки - схемы ОРУ, полосы препятствий.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подойти к нему и самостоятельно им пользоваться.

Развивающая среда спортивного зала:

- вариативна - многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах на занятии, при этом создавая

их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. (Сюжетные, занятия – тренировки, основанные на подвижных играх);

- полифункциональной, предусматривающей обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. Обычные кубики, например, используем, как ориентир при выполнении эстафет; при ходьбе между предметами; перешагивании, прыжка. Сборно-разборную полосу препятствий использую как для подлезания, так и в качестве ориентиров, домиков в подвижных играх, перешагивании;

- трансформируемой, обеспечивающей возможность изменений предметно-развивающей среды, позволяющая, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания – перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью предметно-пространственная среда, физкультурного зала в детском саду мгновенно преобразовывается в необходимый нам спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, баскетбольная площадка, полоса препятствий, пространство для выполнения подвижных игр, тренажёрный зал);

- адаптивной и доступной для каждого ребенка; в зависимости от подготовленности детей; при создании среды развития необходимо исходить из эргономических требований к жизнедеятельности детей, находящихся в этой среде, то есть учитывать их антропометрические, физиологические и психологические особенности;

- Безопасной, т.е. соответствие всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования способствует воспитанию художественного вкуса у детей. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствуют возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соизмеримы с возможностями детей.

Занятия должны проводиться в помещении с хорошей вентиляцией и освещением. Одежда ребенка должна быть удобной, легкой, не стесняющей движения – «спортивная форма». Для занятий необходимы: мяч резиновые разных размеров, мешочки с песком, двухскатная доска, гимнастические палки, обручи, флажки, платочки, канаты, ленточки, ребристая дорожка, скамейки или стульчики, скакалки, лестница, кегли, кубики, корзины, дуги, туннели, «дорожки здоровья», тренажёры: «велотренажер», «мини – степ», «бегущий по волнам», «беговая дорожка», «роликовый тренажер» батуты, фитоболы, шведская стенка, спортивный комплекс «Здоровье» и «Батыр», сенсорные мячи.

При создании развивающей предметно - пространственной среды спортивного зала учтены требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, которые должны обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: физического развития и подготовленности личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Информационное обеспечение образовательного процесса техническими средствами: музыкальный центр, музыкальная колонка.

Подбор музыкального сопровождения для различных видов деятельности на занятии: аудиозаписи для выполнения упражнений, релаксации, стретчинга, дыхательной гимнастики, подвижных игр.

Кадровое обеспечение программы.

Данную Программу реализует Дразкова Елена Викторовна, инструктор по ФК, высшей квалификационной категории, прошедшая профессиональную переподготовку «Педагогика и методика физического воспитания». Образование высшее педагогическое. Стаж педагогической работы – 20 лет.

2.3. Формы аттестации.

В начале первого и второго года обучения проводится входной контроль. По окончании первого года обучения осуществляется текущий контроль. Для определения результатов освоения образовательной Программы осуществляется итоговый контроль.

Основными методами определения результативности освоения Программы воспитанниками, являются наблюдение и анализ деятельности воспитанников, мониторинг образовательных результатов. Ведущим является метод наблюдения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение в процессе выполнения различных заданий в смоделированных игровых ситуациях и предполагают применение выработанных навыков, беседа, рассказ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы (Приложение 1).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, открытое итоговое занятие для родителей и/или размещение информации для родителей на сайте детского сада.

Метод педагогического наблюдения. Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и развивающие игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр.

2.4. Оценочные материалы.

Оценка планируемых результатов.

Первый год обучения:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- владеют основными движениями, соответствующими возрасту;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом, бросать и катать мяч в заданном направлении;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Второй год обучения:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.

Периодичность диагностического исследования – 2 раза в год (октябрь, апрель).

Критерии отслеживания усвоения программы:

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

2.5. Методические материалы.

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие методы и приёмы:

➤ наглядные - обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей;

➤ словесные методы и приёмы обращены к сознанию детей, помогают осмыслить поставленную перед ними задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения. Словесные методы играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

➤ практические методы и приёмы связаны с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений, на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использование элементов соревнования, это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребёнка;

➤ Соревновательные методы и приёмы используются в целях совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, инструктор в начале обучения использует наглядность – восприятие ребёнком образца движения в сочетании с пояснениями, потом педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях.

Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей – самостоятельное выполнение движений под руководством педагога.

Основными формами физкультурно-воспитательного процесса при реализации Программы являются:

- групповые практические занятия;
- коррекционные упражнения;
- игровые упражнения;
- подвижные игры.

Методическое обеспечение Программы: наглядно – дидактический материал «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Защитники отечества», «Спортивный инвентарь» (карточки – иллюстрации, карточки с изображением предметных картинок, и т.д.), иллюстрации, наборы открыток, и т.д.

Алгоритм занятия

1. Вводная часть:

- корректирующая ходьба;
- различные виды ходьбы;
- построение и перестроение;
- повороты;
- различные виды бега;
- упражнения в равновесии.

2. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них:

- ритмические упражнения;
- упражнения – имитации;

Основные виды движений:

- метание;
- лазанье;
- прыжки;
- равновесие;

Подвижная игра.

3. Заключительная часть:

- различные виды ходьбы;
- упражнения на восстановления дыхания;
- малоподвижные развивающие игры;
- игры на развитие на РТВ (развитие творческого воображения).

Этапы реализации Программы.

Адаптационный этап:

- а) к коллективу, среде и условиям занятия;
- б) выявление исходного уровня ребенка;
- в) определение индивидуально-личностных целей, задач, средств и методов для каждого ребенка.

Воспитательный этап:

- а) осознанного отношения к занятиям;
- б) подготовка к систематическим занятиям;
- в) формирование доверительных отношений: инструктор- ребенок, ребенок – ребенок, инструктор – родитель, родитель – ребенок.

Этап начальной тренировки (спортивно-оздоровительный):

- а) формирование интереса и мотивации к преодолению трудности выполнения физических нагрузок (умение держать нагрузку);
- б) формирования групп по возрасту или диагнозу;
- в) индивидуальный тренинг для двигательной подготовленности ребенка (создать общие представления о движениях, дать необходимые сведения о способах выполнения упражнения. Обратить внимание ребенка на связь нового движения с изученными ранее).

Этап начальной специализации (учебно-тренировочный):

- а) определение уровня адаптационных возможностей путем использования концентрированных нагрузок;
- б) развитие и выравнивание слабых звеньев подготовленности ребенка (наблюдение за выполнением детьми движений и исправлять с каждым ребенком ошибки в выполнении).

2.6. Список литературы.

Список для педагогов.

1. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.

2. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.

3. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019.

Наглядно – дидактический материал.

1. Рассказы по картинкам. Летние виды спорта. - М. МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2010.

2. Рассказы по картинкам. Зимние виды спорта. - М. МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2009.

3. Рассказы по картинкам. Защитники отечества- М. МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2019.

4. Мир в картинках. Спортивный инвентарь. - М. МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2022.

Список для родителей.

1. Коновалова Н. Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: комплекс упражнений; сюжетно ролевое сопровождение / Н. Г. Коновалова, д- р мед. Наук; Л.В. Корниенко, канд. мед. Наук. – Волгоград: Учитель.

2. Красикова И.С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб.: КОРОНА принт, 2018.

3. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона Век», 2019

Карточка тематических занятий первого года обучения (от 3 до 4 лет).

Карточка № 1

Тема: «В гости к солнышку».

Задачи: учить ходить на носках и на пятках, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: стойки и канат, массажные коврики.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 1

1. «Улыбнуться солнышку»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Играем с солнышком».

И.п.- сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (5 раз)

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. «Играем с солнечным лучиком».

И.п.- сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (6 раз)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке».

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону)

5. «Ребятишкам радостно».

И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (10) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко и легко.

2. ОВД: а) ползанье на четвереньках;

б) прыжки на 2-х ногах вдоль и вокруг предмета.

3. Подвижные игры: «Самолеты» № 5, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладони» № 1.

Карточка № 2

Тема: «В гости к игрушкам»

Задачи: приучать детей ходить и бегать в прямом направлении за инструктором; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: стойки и канат, гимнастическая скамейка, шнур.

Вводная часть: ходьба по следам; с сохранением правильной осанки.

Игровое движение «Лошадки».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 2

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение стопами от себя на себя - «здравствуйте- досвидания». (Выполняется 4-5 раз).

2. Круговые движения стопой – «закрутились – раскрутились» .(2-3раза).

3. катание палки диаметром 3 см. вперед- назад.

4.сидя - захваты внутренними стопами предметов (кегли , мячи) .

5. Скользящая ходьба по тренажеру « бегущая дорожка».

6. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках, руки произвольно – «посмотри, что там лежит на полке», - подтянуться.

2. **ОВД:** а) ходьба по шнуру приставляя пятку к носку; ходьба правым боком по канату, затем левым боком.

б) подлезание под шнур (дугу) (высота 50 см.) 3 – 4 раза;

3. **Подвижные игры:** «Поезд» № 34; «Зайчата» № 35;

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Погончики» № 2.

Карточка № 3

Тема: «Веселая белочка»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, в умении ходить змейкой; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках; учить правильно дышать во время занятия; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: шнуры, доска.

Вводная часть: ходьба с пятки; с носка; на внешней стороне стопы; змейкой. Бег.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 3

1. «Белочка проснулась».

И.п.- ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п. (5 раз)

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка.»

2. «Белочка моет лапки».

И.п.- сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед грудь – помыть лапки. Вернуться в и.п. (6 раз)

3. «Грызет орешки».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (6раз)

4. «Греется на солнышке».

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Вернуться в и.п. то же другой ногой. (по 3 раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания, поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку».

И.п. – то же, руки на поясе, прыжки вперед, назад (6-8, остановка).

2. ОВД: а) ходьба по наклонной дорожке;

б) прыжки «пружинки» через шнур с приземлением на полусогнутые ноги.

3. Подвижные игры: «Веселая ходьба» № 3, «Поймай комара» № 7.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.

Карточка № 4

Тема: «Непоседы»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом; закреплять умение в ползании и прыжках; учить следить за дыханием во время занятия; воспитание взаимовыручки в играх.

Оборудование: гимнастическая скамейка, тоннель (дуги), обручи, доска.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой. Легкий бег.

Основная часть: 1 Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки **№ 4**

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение больших пальцев, остальных вниз. Если движения не получаются, то помогают руки - «большой палец поссорился со своими братьями». Выполняется 2-6 раз.

2. Стопа на полу. Передвижение ноги вперед, поднимая пальцы « улитка пошла гулять». Выполняется 2-3 раз.

3. Ходьба с перекатом стопы и легким подпрыгиванием при переходе с носок. – «Попрыгунчики».

4. Ходьба приставным шагом по толстому шнуру, канату: носки на шнуре пятки на полу и пятки на шнуре, носки на полу. «Змея заболела и мы делаем ей массаж».

5. Подъем на носки и полуприседание, приседание держась за опору.

2. ОВД: а) ходьба по доске расположенной на полу, руки в стороны (ширина доски 20 см); 2 – 3 раза;

б) ползание через тоннель (дуги), 2 – 3 раза;

в) прыжки из обруча в обруч, 2 – 3 раза.

3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Ходим в шляпах» № 22.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ушки» № 5.

Карточка № 5

Тема: «Медвежата - шалунишки»

Задачи: упражнять на носках, на пятках, по деревянным брускам, беге; учить бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловля его; прыжкам на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: стульчики и мячи, фитболы по количеству детей, горка.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по деревянным брускам. Бег.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 5

1. «Сильные медвежата».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (5 раз)

2. «Умные медвежата».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону)

3. «Медвежата отдыхают».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая закрыта.(3 раза).

4. «Хитрые медвежата».

И.п. - стоя, руками держаться за спинку стула. («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (6 раз) *Индивидуальные указания, поощрения.*

5. «Веселые медвежата».

И.п.- стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивание (8 прыжков) в чередовании с ходьбой. (3 раза)

2. ОВД: а) катание с горки;

б) бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд);

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Веселая лесенка» № 26.

Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.

Карточка № 6

Тема: «Колобок»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег в рассыпную, по ограниченной площади; учить лазать по гимнастической стенке и прыгать на батуте; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: гимнастическая стенка, мячи, батут, ребристая доска, дорожки здоровья, скамейка.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по «дорожкам здоровья», бег врассыпную.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки

осанки № 6

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Сгибание и разгибание пальцев ног – «ножки машут пальчиками». Выполняется 8-10 раз.

2. Разведение носков в стороны, сведение вместе - «носочки поссорились и помирились». Выполняется 3-4 раза.

3. Разведение пяток в стороны, сведение вместе- «пятки поссорились и помирились». Выполняется 3-4 раза.

4. Сидя - захваты пальцами ног предметов (палочки, шарики, камешки).

5. Подъем на носки и опускания на всю стопу из положения «пятки врозь, большие пальцы вместе».

2. ОВД: а) ходьба по ребристой горке;

б) лазанье по гимнастической стенке;

в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «С кочки на кочку» № 33.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Маятник головой» № 7.

Карточка № 7

Тема: «Хитрые лисята»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, со сменой темпа движения, «дорожке - ёлочке»; учить ходить по беговой дорожке, прыгать через ленточки; развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: мячи сенсорные малые по количеству детей, ребристая дорожка, скамейка, палочки, бусинки, «дорожка - ёлочка», беговая дорожка, ленточки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, со сменой темпа движения.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 7

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», «на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.

- Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, бусинки, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - ёлочке»;

б) ходьба по беговой дорожке;

в) прыжки через ленточки.

3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке» № 9, «Догони мяч» № 36.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Повороты головы» № 8

Карточка № 8

Тема: «Дружные зайчата»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове, по ребристой доске на носках; закреплять умение в ползании на четвереньках подталкивая мяч вперёд, прокатывание мяча вперед; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: мячи и мешочки с песком по количеству детей, ребристая дорожка, канат.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с мешочком на голове.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 8

1. «Зайчата играют».

И.п.: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в стороны; наклоняться в одну, затем в другую, не опуская рук.

2. «Посмотри, где зайка».

И.п.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; поворачиваться в стороны свободно размахивая руками.

3. «Зайка наклоняется».

И.п.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; наклониться вперед, стараясь достать носки ног.

4. «Кошечка».

И.п.: ребенок стоит на четвереньках; выгнуть спину и опустить голову-«кошечка сердится»; прогнуть спину, голову поднять-«кошечка ласкается».

5. «Зайка катается».

И.п.: ребенок лежит на спине, руки вытянуты вверх; поворачиваясь через бок перекатываться со спины на живот и обратно, в обе стороны.

2. ОВД: а) прокатывание мяча по дорожкам и бег за ними;

б) ползание на четвереньках подталкивая мяч вперед;

в) ходьба и бег по ребристой доске на носках.

3. Подвижные игры: «Через ручеек» № 8, «Зайчата» № 35.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.

Карточка № 9

Тема: «Веселая зарядка»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий инструктора; развивать точность и координацию движения при ходьбе по наклонной ребристой дорожке, подлезании под шнур в группировке, в перепрыгивании через обручи на двух ногах; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: ребристая дорожка, обручи, шнуры.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, «змейкой». Бег.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 9

1.«Намотай нитку».

Согнуть руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки; делать круговые движения перед грудью (одна рука вращается вокруг другой)

2.»Маятник».

И.п.: ребенок стоит прям, ноги слегка расставлены, руки на поясе;

1 - наклониться в одну сторону – «тик»;

2 - выпрямиться – «так»;

3 - наклониться в другую сторону- «тик»;

4 - выпрямиться – «так».

3. «Посмотри назад».

И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз;

поворачиваться в стороны свободно размахивая руками.

4.«Бревнышко». И.п.: ребенок лежит на спине, руки вытянуты вверх;

Поворачиваясь через бок перекатываться со спины на живот и обратно, в обе стороны.

5. «Присядь комочком».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе; присесть пониже и сильно наклониться в перед, обхватить руками голени, голову опустить; вернуться в и.п.

2. ОВД: а) ходьба по наклонной ребристой дорожке (ширина доски 20 см);

б) подлезание под шнур в группировке высота - 50см.;

в) перепрыгивание через обручи на двух ногах.

3. Подвижные игры: «Кто выше подпрыгнет до мяча» № 11, «Умей слушать» № 18.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 10

Тема: «Ножки – сапожки»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, ходьбе и беге парами, беге со сменой ведущего; закреплять умения в ходьбе по скамейке боком и прыгиванием на мат, в подлезании под скамейку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: 2 скамейки, канат, лестница.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег парами; бег со сменой ведущего. Игровые движения «Гуси», «Воробушки».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 18

1.Самомассаж стоп, пальцев ног:

- «Наши нежные ручки»- поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы;
- «Душ» - поколачивание подушечками пальцев тыльной стороны ступни.
- «Камень»- поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, подошвы. (растирание кулаком)
- «Потрудились наши ножки» - поглаживание двумя руками стопу.

Разминание пальцев ног проводится в отдельности.

2.Для самомассажа стоп можно использовать массажные коврики, валики.

3.Ходьба по лестнице положенной на пол, инструктор держит за руку ребенка.(2 раза)

2. ОВД: а) ходьба по скамейке боком;

б) подлезание под скамейку;

в) спрыгивание со скамейки на мат.

3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Через ручеек» № 8.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладони» № 1.

Карточка № 11

Тема: «Курочка Ряба»

Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку; учить катать мяч по полу, не отрывая от него рук; способствовать развитию координации при ходьбе по двухскатной доске и прыжках на батуте; воспитание взаимовыручки.

Оборудование: дорожка со следами, двухскатная доска, батут, мяч.

Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку. Игровое движение «утиная ходьба»; «потанцуй».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 2

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1.Движение стопами от себя на себя- «здравствуйте- досвидания». (Выполняется4-5 раз).

2. Круговые движения стопой – «закрутились – раскрутились» .(2-3раза).

3. катание палки диаметром 3 см. вперед- назад.

4.сидя - захваты внутренними стопами предметов (кегли , мячи) .

5. Скользящая ходьба по тренажеру « бегущая дорожка».

6. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках, руки произвольно – « посмотри, что там лежит на полке», - подтянуться.

- 2. ОВД:** а) ходьба по двухскатной доске;
б) катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному;
в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Веселая ходьба» № 3, «Барабан» № 2.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Погончики» № 2.

Карточка № 12

Тема: «Чудо - нос»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу с выполнением заданий, ходьбе по скамейке и спуск с нее по наклонной доске; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, прыжках через шнуры; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: шнуры, скамейка, доска, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между двумя параллельными линиями; «широким шаром».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 3

1. «Белочка проснулась».

И.п.- ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки вперед, вверх. Вернуться в и.п. (5 раз)

Указание. «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка.»

2. «Белочка моет лапки».

И.п.- сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки вперед грудь – помыть лапки. Вернуться в и.п. (6 раз)

3. «Грызет орешки».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, вернуться в и.п. (6 раз)

4. «Греется на солнышке».

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Вернуться в и.п. то же другой ногой. (по 3 раза каждой ногой). Дыхание произвольное.

Индивидуальные указания, поощрения.

5. «Белочка прыгает с ветки на ветку».

И.п. – то же, руки на поясе, прыжки вперед, назад (6-8, остановка).

2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске;

б) бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;

в) прыжки через шнур.

3. Подвижные игры: «Воробушки и кот» № 38, «Поезд» № 34.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.

Карточка № 13

Тема: «Добрый обруч»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ободу обруча, по массажным коврикам; развитие вестибулярного аппарата и точности движения при лазании по шведской стенке с переходом на другой пролет, ходьбе приставным шагом по шнуру, прыжках из обруча в обруч; воспитывать смелость, дружелюбие.

Оборудование: мячи, обручи, шнуры, шведская стенка, массажные коврики.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ободу обруча; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 4

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение больших пальцев, остальных вниз. Если движения не получаются, то помогают руки- «большой палец поссорился со своими братьями». Выполняется 2-6 раз.

2. Стопа на полу. Передвижение ноги вперед, поднимая пальцы «улитка пошла гулять». Выполняется 2-3 раз.

3. Ходьба с перекатом стопы и легким подпрыгиванием при переходе с носок. – «Попрыгунчики».

4. Ходьба приставным шагом по обручу: носки на шнуре пятки на полу и пятки на шнуре, носки на полу.

5. Подъем на носки и полуприседание, приседание держась за опору.

2. **ОВД:** а) ходьба приставным шагом по шнуру;

б) лазанье по шведской стенке переходя на другой пролет;

в) прыжки из обруча в обруч.

3. **Подвижные игры:** «Салют для мамы» № 45, «Автомобили» № 16.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Мама кошка» № 4.

Карточка № 14

Тема: «Льдинки, ветер и мороз»

Задачи: упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прыжках на двух ногах с места; развивать силу и глазомер при лазании по наклонной лестнице; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: наклонная лестница, мячи, обручи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между двумя параллельными линиями, по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 10

1. «Падает снег».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носочках. Вернуться в и.п. (5 раз.)

Указание. Хорошо потянуться.

2. «Греем руки».

И.п.- сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнуть в локтях. Подуть на них: 1,2- вдох; 1-4- выдох. Вернуться в и.п. (5 раз.)

Указание. Выдох должен быть длиннее вдоха.

3. «Глазки устали от снега».

И.п.- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, поморгать глазками, закрыть их поморгать ими, посмотреть вверх. Вернуться в и.п. (3 раза.)

4. «Холодно от мороза».

И.п.- сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в и.п. (5 раз.)

5. «Детвора рада зиме».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.(8-10 подскоков на месте в чередовании ходьбой.)2 раза.

2. ОВД: а) подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его;

б) лазанье по наклонной лестнице;

в) прыжки через «ручейки».

3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Мыши и кот» № 37.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая» № 12.

Карточка № 15

Тема: «Непослушные мячики»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий инструктора; развивать координацию и точность движения при перешагивании через рейки лестницы лежащей на полу, ползанье по скамейке на четвереньках; учить прыгать на фитболах; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, фитболы, лестница, мячи, корзина.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по канату прямо и боком, по следам.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 11

1. «Подбрось, поймай».

Ребенок стоит, слегка расставив ноги, в руках - среднего диаметра мяч.

Подбрасывает мяч вверх и ловит его обеими руками.

2.«Ударяй мячом о пол».

Ударяет об пол и ловит отскочивший мяч обеими руками.

3.«Прокати мяч назад».

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, в руках- большой мяч. Сильно размахнувшись и наклонившись, прокатывает его между ног назад.

4.«Догони мяч».

Покатить мяч вперед и, догнав, обежать катящийся мяч.

5.«Бодай мяч».

Ребенок на четвереньках катит перед собой мяч, подталкивая его головой.

6.«Попади в корзину».

Ребенок бросает мяч в корзину, стоящую в 3-4 шагах от него.

2. ОВД: а) перешагивание через рейки лестницы лежащей на полу;

б) ползание по скамейке на четвереньках;

в) прыжки на фитоболах.

3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Самый меткий» № 24.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 16

Тема: «Новогоднее путешествие»

Задачи:упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную, не задевая их; развивать координацию и точность движения в ползании по скамейке, и прыжках на двух ногах через шнуры, ходьбе по двухскатной доске; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: гимнастическая лестница, скамейка, мячи, двухскатная доска, шнуры.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, между предметами в рассыпную, не задевая их.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки **№ 12**

1.Лазание по гимнастической лестнице босиком.

2.Ходьба по наклонной плоскости на носках – медленно.

3.И.П.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мяча поочередно одной и другой ногой. Выполнить 2-5 раз.

- Движение больших пальцев, остальных вниз. Если движения не получаются, то помогают руки - «большой палец поссорился со своими братьями». Выполняется 2-6 раз.

- Стопа на полу. Передвижение ноги вперед, поднимая пальцы «улитка пошла гулять». Выполняется 2-3 раз.

4. «Прыжки на месте». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (10) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко и легко.

2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске;

б) ползание по скамейке.

в) прыжки через шнуры, прямо и боком.

3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Воробушки и кот» № 38.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Кулачки» № 14.

Карточка № 17

Тема: «Зимние забавы»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в толкании мяча головой в ворота, прыжках в высоту с места; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.

Оборудование: ребристая доска, канат, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске на носках; с высоким подниманием бедра. Бег.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 13

1. «Маятник».

И. п.: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки на поясе; наклониться в одну сторону - «тик»; выпрямиться - «так»; наклониться в другую сторону – «тик»; выпрямиться – «так».

2. «Посмотри в низ».

И.п.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; низко наклоняясь вперед, опустить голову между ногами.

3. «Качалка».

И.п.: ребенок сидит на полу, скрестив ноги, руки на поясе; раскачивать туловище в стороны; вернуться в и. п.; раскачивать туловище вперед- назад.

4. «Самолет» лежа.

И. п.; ребенок лежит на животе, руки сложены перед грудью; поднимает голову, руки, верхнюю часть груди, руки- в стороны вернуться в и. п.

5. «Комочек».

И. п.; ребенок лежит на спине, руки - вдоль тела; согнуть ноги, подтянуть колени к груди обхватить колени руками и коснуться лбом коленей; качаться « комочком» вперед- назад; вернуться в и.п. и потянуться.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) толкание мяча головой в ворота;

в) прыжки высоту с места.

3. Подвижные игры: «Перевозчики» № 21, «Барабан» № 2.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16.

Карточка №18

Тема: «Снежинки - пушинки»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с движением рук в различных направлениях, беге на скорость, прыжках на батуте; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на набивном мяче, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, набивной мяч, батут.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; с движением рук в различных направлениях. Бег на скорость.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 14

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « по колючей травке».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях «искололи все пальцы».

3. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках, руки произвольно – « посмотри , что там лежит».– подтянуться.

4. Лежа на спине - сгибание и разгибание ног, удерживая ногами мяч.

5. Лежа на спине – упражнение « велосипед».

6. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Сгибание и разгибание стоп.

2. ОВД: а) стоять на набивном мяче;

б) перелезание через скамейку;

в) прыжки на батуте.

3. **Подвижные игры:** «Поймай снежинку(комара)» № 7, «Веселая ходьба» № 3.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19.

Карточка № 19

Тема: «Зайка беленький»

Задачи: упражнять в ходьбе с перекатом, «змейкой», «гуськом», беге с ускорением и замедлением темпа, в прыжках через обручи; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, метанию мешочков с песком вдаль; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: мешочки с песком, скамейка, обручи.

Вводная часть: ходьба с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением и замедлением темпа.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 15

1.«Хлопушка».

И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вытянуть руки вперед, хлопнуть в ладоши; опустить руки в низ.

2.«Самолет».

И.п. – ребенок стоит прямо ноги врозь руки в стороны; наклоняется в одну сторону, затем в другую, не опуская рук.

3.«Посмотри вниз».

И.п. – то же, руки вниз; низко наклониться вперед, опустить голову между ногами.

4.«Кошечка».

И.п.: ребенок стоит на четвереньках;

Выгнуть спину и опустить голову – «кошечка сердится»;

Прогнуть спину, голову поднять –«кошечка ласкается».

5.«Стань маленьким – стань большим».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе; присесть на корточки: встать на носочки потянуться вверх.

6.«Лягушка».

Сесть на присядки и прыгать, как лягушка.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;

б) метание мешочков с песком вдаль;

в) прыжки через обручи.

3. Подвижные игры: «Зайчата» № 35, «Самый меткий» № 24.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ножницы» № 21.

Карточка № 20

Тема: «По загадочным следам»

Задачи: закреплять умение в ходьбе на носках, на пятках, по следам, с выполнением заданий; упражнять ползании по туннелю, прыжках через препятствие (кубики); развитие координации движения при ходьбе «по узкой дорожке»; воспитание дружелюбия в играх.

Оборудование: кубики, туннели, канат, дорожка со следами.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по следам; с выполнением заданий.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 16

1. «Мы проснулись».

И.п. – о.с. 1-2 –сцепить руки над головой в «замок» и потянуться встать на носочки; 3-4 – и.п.

2. «Потяни носочки».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно.

1-4 –тянуть вперед носочки; 5-6 –и.п.

3. «Соберем платочек».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно. Собрать платочки лежащие на полу , руками не помогать.

4. «Веселый барабанчик».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно. Постукивать об пол поочередно двумя ногами.

5. «Веселые зайчата».

И.п. – руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены в низ.

1-4 – подскоки на двух ногах на месте;

5-8 –ходьба на месте.

2. ОВД: а) «по узкой дорожке»

б) ползанье по туннелю;

в) прыжки через препятствие (кубики).

3. Подвижные игры: «Лошадки» № 32, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.

Карточка № 21

Тема: «Морозко»

Задачи: упражнять в ходьбе по «дорожкам здоровья», подлезании под шнур, по лестнице положенной на пол, в бросании мяча о стену; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: шнур, мячи, лестница.

Вводная часть: ходьба по «дорожкам здоровья».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 17

1.«Маятник».

И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Размахивать прямыми руками вперед – назад.(4-6 раз)

2.«Достань носки ног».

И.п. – то же, руки вниз; наклониться вперед, стараясь достать носки ног. (4раза).

3. «Самолет» лежа.

И.п.: ребенок лежит на животе, руки сложены перед грудью; поднимаем голову, руки, верхнюю часть груди, руки – в стороны; вернуться и.п. (3-4 раза).

4. «Комочек».

И.п.: ребенок лежит на спине, руки - вдоль туловища;

Согнуть ноги подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и коснуться лбом коленей; покачаться комочком вперед – назад; вернуться в и.п. и потянуться. Выполняется 4 раза.

5. «Подпрыгни до мяча».

Прыжки на месте вверх, с доставанием до предмета.

2. **ОВД:** а) подлезание под шнур (высота от пола – 50см.);

б) ходьба по лестнице положенной на пол;

в) бросание мяча о стену.

3. **Подвижные игры:** «Заморожу» № 10, «Медвежата» № 31.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 22

Тема: «Забавные зверята»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол, по беговой дорожке; развивать ловкость в прыжках через косички; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: косички, беговая дорожка, лестница.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Бег под музыку в разном темпе.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 5

1. «Сильные медвежата».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки к плечам. Вернуться в и.п. (5 раз)

2. «Умные медвежата».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону, вернуться в и.п. наклониться в другую сторону, вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону)

3. «Медвежата отдыхают».

И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой, левая закрыта.(3 раза).

4. «Хитрые медвежата».

И.п. - стоя, руками держаться за спинку стула. («Спрятались медвежата»). Вернуться в и.п. (6 раз) *Индивидуальные указания, поощрения.*

5. «Веселые медвежата».

И.п.- стоя рядом со стулом, руки на поясе. Подпрыгивание (8 Рыжков) в чередовании с ходьбой. (3 раза).

2. ОВД: а) прыжки через косички;

б) ходьба и бег по беговой дорожке;

в) ходьба с перешагиванием через рейки лестницы положенной на пол.

3. Подвижные игры: «Зайчата» № 35.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ушки» № 5.

Карточка № 23

Тема: «Звериная зарядка»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по двухскатной доске, ползание на четвереньках; учить бросать мяч двумя руками от груди вдаль; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: мячи, дуги, двухскатная доска.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; по следам сохраняя правильную осанку.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 8

1. «Зайчата играют».

И.п.: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в стороны; наклоняться в одну, затем в другую, не опуская рук.

2.«Посмотри, где зайка».

И.п.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; поворачиваться в стороны свободно размахивая руками.

3. «Зайка наклоняется».

И.П.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; наклониться вперед, стараясь достать носки ног.

4. «Кошечка».

И.п.: ребенок стоит на четвереньках; выгнуть спину и опустить голову- «кошечка сердится»; прогнуть спину, голову поднять-«кошечка ласкается».

5. «Зайка катается».

И.п.: ребенок лежит на спине, руки вытянуты вверх; поворачиваясь через бок перекачиваться со спины на живот и обратно, в обе стороны.

2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске;

б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»;

в) бросание мяча двумя руками от груди вдаль.

3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, «Воробушки и кот» № 38.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.

Карточка № 24

Тема: «Малыши – крепыши»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по ребристой доске с выполнением заданий, в прыжках в высоту, лазанью по гимнастической лестнице; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: гимнастическая лестница, ребристая доска, скамейка.

Вводная часть: игровые движения: «мышка»; «змейка»; «медведь»; «заяц».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 6

И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Сгибание и разгибание пальцев ног – «ножки машут пальчиками».

Выполняется 8-10 раз.

2. Разведение носков в стороны, сведение вместе - «носочки поссорились и помирились». Выполняется 3-4 раза.

3. Разведение пяток в стороны, сведение вместе - «пятки поссорились и помирились». Выполняется 3-4 раза.

4. Сидя - захваты пальцами ног предметов (палочки, шарики, камешки).

5. Подъем на носки и опускания на всю стопу из положения «пятки врозь, большие пальцы вместе».

2. ОВД: а) ходьба по ребристой доске с выполнением заданий;

б) лазанье по гимнастической лестнице (вверх и вниз);

в) прыжки в высоту «Достань до яблочка».

3. Подвижные игры: «Волна» № 39, «Птички в гнездышке» № 41.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.

Карточка № 25

Тема: «Теремок»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задание по сигналу, ползании на четвереньках, по «дорожке - ёлочке»; учить

перебрасывать мяч через сетку; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия.

Оборудование: дорожка - елочка, сетка, мячи.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание по сигналу. Бег со скоростью по кругу. Игровые движения: «Аист», «Присядь комочком».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 7

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.П.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.
- Захват , поднятие и перекладывание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. **ОВД:** а) ходьба по «дорожке - ёлочке»;

б) ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни;

в) перебрасывание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота веревки над полом — на уровне глаз детей).

3. **Подвижные игры:** «По узенькой дорожке» № 9, «Через ручеек» № 8.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 26

Тема: «Птички летают»

Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, прыжках на фитболах, по наклонной дорожке; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: фитболы, доска, кубики.

Вводная часть: ходьба по дорожке перешагивая через кубики.

Игровые движения: «Аист», «Гуськом».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 1

1. «Улыбнуться солнышку»

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. то же другой рукой и ногой. Вернуться в и.п. (3 раза)

2. «Играем с солнышком».

И.п.- сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами. Вернуться в и.п. (5 раз)

Указание. При повороте руками себе не помогать.

3. «Играем с солнечным лучиком».

И.п.- сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. (6 раз)

Указание. Ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке».

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в и.п. (3 раза в каждую сторону)

5. «Ребятишкам радостно».

И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (10) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко и легко.

2. ОВД: а) ходьба по наклонной дорожке;

б) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Умей слушать» № 18.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.

Карточка № 27

Тема: «Помоги себе стать здоровым»

Задачи: упражнять в ходьбе по следам, «змейкой», на носках, на пятках, в прыжках и лазании; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; развивать ловкость; воспитывать смелость.

Оборудование: шведская лестница, шнуры, дорожка со следами.

Вводная часть: ходьба по следам; «змейкой»; на носках; на пятках.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 11

1. «Подбрось, поймай».

Ребенок стоит, слегка расставив ноги, в руках - среднего диаметра мяч.

Подбрасывает мяч вверх и ловит его обеими руками.

2.«Ударяй мячом о пол».

Ударяет об пол и ловит отскочивший мяч обеими руками.

3.«Прокати мяч назад».

Ребенок стоит прямо, ноги врозь, в руках- большой мяч. Сильно размахнувшись и наклонившись, прокатывает его между ног назад.

4.«Догони мяч».

Покатить мяч вперед и, догнав, обежать катящийся мяч.

5.«Бодай мяч».

Ребенок на четвереньках катит перед собой мяч, подталкивая его головой.

6.«Попади в корзину».

Ребенок бросает мяч в корзину, стоящую в 3-4 шагах от него.

2. ОВД: а) ходьба по шнуру;

б) лазанье по шведской лестнице;

в) прыжки справа и слева вдоль шнура.

3. Подвижные игры: «Мыши и кот» № 37, «Кто выше прыгнет до мяча» № 11.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая»

№ 12.

Карточка № 28

Тема: «Ловкие ноги»

Задачи: упражнять в ходьбе по дорожке перешагивая через кубики, с пятки, с носка, беге со сменой ведущего, перелезании через препятствие; учить ходить по скамейке с перешагиванием через кубики, прыгать в длину с места; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: мягкие модули, скамейка, кубики.

Вводная часть: ходьба, по дорожке перешагивая через кубики; с пятки; с носка. Бег со сменой ведущего.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 10

1.«Намотай нитку».

Согнуть руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки; делать круговые движения перед грудью (одна рука вращается вокруг другой)

2.»Маятник».

И.п.: ребенок стоит прям, ноги слегка расставлены, руки на поясе;

наклониться в одну сторону – «тик»;

выпрямиться – «так»;

наклониться в другую сторону- «тик»;

выпрямиться – « так».

3. «Посмотри назад».

И.п.: ребенок стоит прям, ноги слегка расставлены, руки вниз;

поворачиваться в стороны свободно размахивая руками.

4.«Бревнышко». И.п.: ребенок лежит на спине, руки вытянуты вверх;

Поворачиваясь через бок перекатываться со спины на живот и обратно, в обе стороны.

5. «Присядь комочком».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе; присесть пониже и сильно наклониться в перед, обхватить руками голени , голову опустить; вернуться в и.п.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики;

б) перелезание через бум;

в) прыжки в длину с места.

3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Перевозчики» № 21.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Пчела» № 6, «Часы» № 10.

Карточка № 29

Тема: «На лесной опушке»

Задачи: упражнять в ходьбе по ребристой доске, по канату, беге с ускорением по диагонали; учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками; закреплять умения в ползании на четвереньках по скамейке, прыжках на батуте; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки.

Оборудование: ребристая доска, канат, батуты, мячи, скамейка.

Вводная часть: ходьба по ребристой доске; по канату. Бег с ускорением по диагонали.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки **№ 12**

1. Лазанье по гимнастической лестнице босиком.

2. Ходьба по наклонной плоскости на носках – медленно.

3. И.П.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мяча поочередно одной и другой ногой. Выполнить 2-5 раз.
- Движение больших пальцев, остальных вниз. Если движения не получаются, то помогают руки- «большой палец поссорился со своими братьями». Выполняется 2-6 раз.
- Стопа на полу. Передвижение ноги вперед, поднимая пальцы «улитка пошла гулять». Выполняется 2-3 раз.

4. «Прыжки на месте». И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки (10) чередовать с ходьбой.

Указание. Прыгать высоко и легко.

2. **ОВД:** а) отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками;

б) ползание на четвереньках по скамейке;

в) прыжки на батуте.

3. **Подвижные игры:** «Догонялки с лисой» № 6, «Медвежата» № 31.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 30

Тема: «Веселится детвора»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.

Оборудование: ленточки, мячи, корзины, горка.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу. Игровые движения: «Заяц», «Паук», «Аист», «Гусь».

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 16

1.«Мы проснулись».

И.п. – о.с. 1-2 – сцепить руки над головой в «замок» и потянуться встать на носочки; 3-4 – и.п.

2.«Потяни носочки».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно.

1-4 –тянуть вперед носочки; 5-6 –и.п.

3.«Соберем платочек».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно. Собрать платочки лежащие на полу , руками не помогать.

4.«Веселый барабанчик».

И.п. – сидя на скамейке, руки произвольно. Постукивать об пол поочередно двумя ногами.

5.«Веселые зайчата».

И.п. – руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены в низ.

1-4 – подскоки на двух ногах на месте;

5-8 –ходьба на месте.

2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;

б) катание с горки;

в) бросание мячей в корзины.

3. Подвижные игры: «Через ручеек» № 8, «Салют» № 45.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 31

Тема: «Солнечные зайчики»

Задачи: упражнять в ходьбе с мешочком на голове, беге врассыпную с нахождением своего места; учить ползанье по скамейке на коленях; развивать точность движения в прыжках и координацию при стоянии на набивном мяче; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.

Оборудование: мешочки с песком, обручи, набивной мяч, скамейка.

Вводная часть: ходьба с мешочком на голове. Бег врассыпную с нахождением своего места.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 14

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « по колючей травке».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях «искололи все пальцы».

3. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках , руки произвольно – « посмотри , что там лежит».– подтянуться.

4. Лежа на спине - сгибание и разгибание ног, удерживая ногами мяч.

5. Лежа на спине – упражнение « велосипед».

6. И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади. Сгибание и разгибание стоп.

2. ОВД: а) стоять на набивном мяче;

б) ползание по скамейке на коленях;

в) прыжки через обручи.

3. Подвижные игры: «Самолеты» № 5, «Птички в гнездышке» № 41.

Заключительная часть: ходьба по залу.

Карточка № 32

Тема: «Царство мыльных пузырей»

Задачи: продолжать упражнять ходьбе с пятки, с носка, по канату прямо и боком, в беге врассыпную, в прыжках, в катании мяча по полу друг другу в положении стоя; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, при лазании по шведской лестнице; воспитание взаимовыручки в играх.

Оборудование: лестница, шведская стенка, мыльные пузыри.

Вводная часть: ходьба с пятки; с носка; по канату прямо и боком. Бег врассыпную.

Основная часть: 1. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия и постановки осанки № 13

1. «Маятник».

И. п.: ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки на поясе; наклониться в одну сторону - «тик»; выпрямиться - «так»; наклониться в другую сторону –«тик»; выпрямиться –«так».

2. «Посмотри в низ».

И.п.: Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки в низ; низко наклоняясь вперед, опустить голову между ногами.

3. «Качалка».

И.п.: ребенок сидит на полу, скрестив ноги, руки на поясе.; раскачивать туловище в стороны; вернуться в и. п.; раскачивать туловище вперед- назад.

4. «Самолет» лежа.

И. п.; ребенок лежит на животе ,руки сложены перед грудью; поднимает голову, руки, верхнюю часть груди, руки- в стороны вернуться в и. п.

5. «Комочек».

И. п.; ребенок лежит на спине, руки -вдоль тела; согнуть ноги, подтянуть колени к груди обхватить колени руками и коснуться лбом коленей; качаться « комочком» вперед- назад; вернуться в и.п. и потянуться.

2. ОВД: а) катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5 м);

б) лазание по шведской лестнице;

в) прыжки в длину и высоту с места.

3. Подвижные игры: «Лошадки» № 32, «По узенькой дорожке» № 9.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.

Картотека тематических занятий второго года обучения (от 4 до 5 лет)

Карточка № 1

Тема: «Непоседы»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползании на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; «змейкой»; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1

1.«Помашем крыльями». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, ладонями вверх, пальцы прямо; опустить руки, ладонями к телу. Выполнить 5 -6 раз.

2.«Сильные руки». И.п.: прежнее, но ноги слегка расставить; поднять руки в стороны, согнуть в локтях, кулаки сжаты: выпрямить руки в стороны, кулаки разжать; вернуться в и.п. Выполнить 5 -6 раз.

3. «Наклоны». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги на ширине плеч; наклониться вперед; встать прямо.

4. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

5. «Приседание». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; присесть, руки вперед; выпрямиться руки на пояс.

6.«Журавль». Ходить на месте, высоко поднимая колени.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;

б) ползание на четвереньках под дугу;

в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».

3. Подвижные игры: «С кочки на кочку» № 33, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: Дыхание произвольное, релаксация «я отдыхаю»

Карточка № 2

Тема: «Непоседы»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «змейкой», по массажным коврикам; учить ходьбе по скамейке руки в стороны, правильно дышать во время занятия; развивать координацию и точность движения в ползании на четвереньках под дуги, прыжках из круга в круг; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: массажные коврики, дуги, обручи, скамейка.

Вводная часть: ходьба на носках; на пятках; «змейкой»; по массажным коврикам

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1

1.«Помашем крыльями». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, ладонями вверх, пальцы прямо; опустить руки, ладонями к телу. Выполнить 5 -6 раз.

2.«Сильные руки». И.п.: прежнее, но ноги слегка расставить; поднять руки в стороны, согнуть в локтях, кулаки сжаты: выпрямить руки в стороны, кулаки разжать; вернуться в и.п. Выполнить 5 -6 раз.

3. «Наклоны». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги на ширине плеч; наклониться вперед; встать прямо.

4. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

5. «Приседание». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; присесть, руки вперед; выпрямиться руки на пояс.

6.«Журавль». Ходить на месте, высоко поднимая колени.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;

б) ползание на четвереньках под дугу;

в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».

3. Подвижные игры: «С кочки на кочку» № 33, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: Дыхание произвольное, релаксация «я отдыхаю».

Карточка № 3

Тема: «Веселые зверята»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой

дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.

Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2.

1.«Танцующий верблюд». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.«Забавный медвежонок». И.п. – стоя на наружных краях стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стопы, то же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте влево – вправо.

3. «Смеющийся сурок». И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается». И.п. – на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4- и.п.

5. «Обезьянки – непоседы». И.п. – сидя по - турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8- вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата». И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-10 – подскоки на носках (пятки вместе).

ОВД: а) лазанье по гимнастической лестнице;

б) ходьба по беговой дорожке;

в) прыжки через ленточку.

3. **Подвижные игры:** «Догонялки с лисой» № 6, «Воробушки и кот» № 38.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 4

Тема: «Веселые зверята»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости, ходьба по беговой дорожке; закреплять умения в лазании по гимнастической лестнице, прыжках; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: беговая дорожка, ленточки, лестница гимнастическая.

Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, широким шагом, со сменой темпа движения, по ограниченной плоскости.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2.

1.«Танцующий верблюд». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.«Забавный медвежонок». И.п. – стоя на наружных краях стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стопы, то же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте влево – вправо.

3. «Смеющийся сурок». И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается». И.п. – на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4- и.п.

5. «Обезьянки – непоседы». И.п. – сидя по - турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4-стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8- вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата». И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе .

1-10 – подскоки на носках (пятки вместе).

ОВД: а) лазанье по гимнастической лестнице;

б) ходьба по беговой дорожке;

в) прыжки через ленточку.

3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Воробушки и кот» № 38.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48.

Карточка № 5

Тема: «В гости к игрушкам»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях – толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.

Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.

Вводная часть. Ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 2

1.«Хлопушка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки вверх, хлопнуть над головой; опустить руки и отвести их назад, хлопнуть за спиной; вернуться в и.п.

2.«Пружинка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; сделать 2-3 полуприседаподрят, свободно раскачивая руками.

3.«Перешагни через палку». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка; слегка наклониться вперед и перешагнуть через палку вперед и назад; вернуться в и.п.

4.«Цветок». И.п.: сидя на полу, согнув ноги, обхватив колени руками и наклонив голову – «бутончик»; выпрямить ноги, поднять голову и руки в стороны, ладонями вверх, прогнуться – «цветок расцвел».

5. «Присаживание». И.п.: то же, но руки вытянуты вверх; сесть махом рук; наклониться к носкам ног; вернуться в и.п.

6. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-6 –прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 6-12 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) «ласточка на» балансире

б) ползание на ладонях и коленях–толкая мяч головой;

в) прыжки в высоту «достать до яблочка».

3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Барабан» № 2.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47

Карточка № 6

Тема: «В гости к игрушкам»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, прыжках в высоту; развивать координацию и точность движения; учить ползать на ладонях и коленях–толкая мяч головой; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта.

Оборудование: мячи и гимнастические палки по количеству детей.

Вводная часть. Ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 2

1.«Хлопушка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки вверх, хлопнуть над головой; опустить руки и отвести их назад, хлопнуть за спиной; вернуться в и.п.

2.«Пружинка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; сделать 2-3 полуприседаподрят, свободно раскачивая руками.

3.«Перешагни через палку». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущены, в руках гимнастическая палка; слегка наклониться вперед и перешагнуть через палку вперед и назад; вернуться в и.п.

4.«Цветок». И.п.: сидя на полу, согнув ноги, обхватив колени руками и наклонив голову – «бутончик»; выпрямить ноги, поднять голову и руки в стороны, ладонями вверх, прогнуться – «цветок расцвел».

5. «Присаживание». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вытянуты вверх; сесть махом рук; наклониться к носкам ног; вернуться в и.п.

6. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1- 6 –прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 6 -12 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) «ласточка на» балансире;

б) ползание на ладонях и коленях–толкая мяч головой;

в) прыжки в высоту «достать до бабочки».

3. Подвижные игры: «Веселая лесенка» № 26, «Барабан» № 2.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47

Карточка № 7

Тема: «Кто я?»

Задачи: упражнять в ходьбена носках, на пятках, с мешочком на голове;учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.

Вводная часть. Ходьба на носках; на пятках; с мешочком на голове. Бег.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия **№ 2**

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2-ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-4- и.п

4. И.п. – то же. 1-2 -ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-6 – движения стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7-8- и.п.

5. И.п.- сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

6.И.п.- Стоя, зажать мяч двумя ногами на уровне стоп. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами.

2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске, 2 – 3 раза;

б) подлезание под дуги, на четвереньках (3 дуги), 2 – 3 раза;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24; «Перевозчики» № 21.

Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.

Карточка № 8

Тема: «Кто я?»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с мешочком на голове; учить входить на скамейку и спускаться по наклонной доске, правильно прыгать на фитболах; закреплять умения в подрезании под шнур, то правым, то левым боком; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, доска, скамейка, шнуры, фитболы.

Вводная часть. Ходьба на носках; на пятках; с мешочком на голове. Бег.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же. Катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2-ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-4- и.п.

5. И.п.- то же. 1-2 -ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-6 – движения стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7-8- и.п.

6.И.п.- сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

2. ОВД: а) вход на скамейку и спуск с нее по наклонной доске;

б) подлезание под дуги, то правым, то левым боком;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24; «Перевозчики» № 21.

Заключительная часть: дыхательное упражнение: «Обними плечи» № 6.

Карточка № 9

Тема: «Вот я какой»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги,

катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.

Оборудование: канат, дуги, обручи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3

1. «Ласточка машет крыльями». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них; опустить руки. Выполнить 5 -6 раз.

2. « Хлопки под коленом». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; поднять ногу, согнуть в колене, хлопнуть подколенным; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

3. «Бревнышко с мячом». И.п.:ребенок лежит на спине, ноги прямо, в вытянутых руках - мяч; повернуться через бок со спины на живот; повернуться обратно на спину.

4. « Подними вверх». и.п.: лежа на животе в вытянутых руках мяч. Поднять голову, плечевой пояс и прямые руки с мячом; вернуться в и.п.

5. «Аист». И.п.:ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги вместе; поднять согнутую в колене ногу, обхватить ее руками, и коснуться лбом колена; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

6. «Попугай – не наступи». И.п.: ребенок стоит прямо ,ноги вместе, мяч или мешочек лежит у стоп: ребенок прыгает вокруг него то на одной , то на другой ноге.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор».

в) катание обруча между предметами (расстояние 40 -50 см.)

3. Подвижные игры: «Кто донесет мяч» №25, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладони» « № 1.

Карточка № 10

Тема: «Вот я какой»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с перекатом, «змейкой», беге с ускорением; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; продолжать закреплять умения ползания на четвереньках с подлезанием под дуги, катании обруча между предметами; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.

Оборудование: канат, дуги, обручи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с перекатом; «змейкой»; «гуськом». Бег с ускорением.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3

1. «Ласточка машет крыльями». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них; опустить руки. Выполнить 5 -6 раз.

2. « Хлопки под коленом».И.п.:ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; поднять ногу, согнуть в колене, хлопнуть подколенным; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

3. «Бревнышко с мячом». И.п.:ребенок лежит на спине, ноги прямо, в вытянутых руках - мяч; повернуться через бок со спины на живот; повернуться обратно на спину.

4. « Подними вверх». и.п.: лежа на животе в вытянутых руках мяч. Поднять голову, плечевой пояс и прямые руки с мячом; вернуться в и.п.

5. «Аист». И.п.:ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги вместе; поднять согнутую в колене ногу, обхватить ее руками, и коснуться лбом колена; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

6. «Попугай – не наступи». И.п.: ребенок стоит прямо ,ноги вместе, мяч или мешочек лежит у стоп: ребенок прыгает вокруг него то на одной , то на другой ноге.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор».

в) катание обруча между предметами (расстояние 40 -50 см.)

3. Подвижные игры: «Кто донесет мяч» №25, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладони» № 1.

Карточка № 11

Тема: «Ловкие ножки»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, ленточки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны « нарисовать» то, что загадано, движениями

правой, затем левой стопы.

1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол – лепешки.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце». *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча». *По небу ходила, солнышко закрыла.*

Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

*Летит огненная стрела, никто ее не поймает:
ни царь, ни царица, ни красна девица.*

И.п. – то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь». *Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает.*

И ни куда я не иду, пока он идет.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

6. «Радуга» *Крошечное коромысло над рекой повисло.*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;

б) перелезание через скамейку;

в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места.

3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Лошадки» № 32».

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 12

Тема: «Ловкие ножки»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом, прыжках в длину с места; развивать глазомер и ловкость, точность движения в стоянии на одной ноге в другой держать ленточку, перелезании через скамейку; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, ленточки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, по массажным коврикам, широким шагом.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. «Месяц». *За домом у дорожки висит пол – лепешки.*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце». *В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния». *Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красна девица.*

И.п. – то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь». *Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает.*

И ни куда я не иду, пока он идет.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

6. «Радуга» *Крошечное коромысло над рекой повисло.*

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;

б) перелезание через скамейку;

в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места.

3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Лошадки» № 32».

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 13

Тема: «Дети и игра»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Игровые движения: «утиная ходьба»; «потанцуй».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4

1.« Бокс».И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, как у боксера; поочередно разгибать руки, делая быстрые «удары» вперед, слегка поворачивая корпус.

2. и.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. Поднимать попеременно руки вперед – верх; опускать вниз – назад;

3. « Удержание стопами мяч». И.п.: сидя на полу, опираясь на согнутые раки, ноги прямые, между носков лежит мяч; согнуть ноги в коленях, выпрямить ноги вперед, не теряя мяч; согнуть ноги; вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

4. «Подтяни колено». И.п. : 1-2-лежа на спине , руки с палкой на бедрах. Согнуть ноги, притягивая бедра палкой к животу ,палка под коленями; 3-4 – и.п. Выполнить 5-6 раз.

5. «Перешагивание сидя». И.п.: сидя на полу, ноги вместе; руки вниз, мяч или мешочек лежит у стоп; ребенок прыгает вокруг него , то на одной ноге, то на другой. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке;

б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;

в) прыжки на батуте;

3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, « Самолеты» № 5.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.

Карточка № 14

Тема: «Дети и игра»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, игровых движениях, учить лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, правильно прыгать на батуте; способствовать формированию у детей

навыков и привычки к сохранению правильной осанки; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: дорожка – елочка, гимнастическая стенка, батут, мячи, мешочки с песком.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках. Игровые движения: «утиная ходьба»; «потанцуй».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4

1.« Бокс».И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, как у боксера; поочередно разгибать руки, делая быстрые «удары» вперед, слегка поворачивая корпус.

2. и.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. Поднимать попеременно руки вперед – верх; опускать вниз – назад;

3. « Удержание стопами мяч». И.п.: сидя на полу, опираясь на согнутые раки, ноги прямые, между носков лежит мяч; согнуть ноги в коленях, выпрямить ноги вперед, не теряя мяч; согнуть ноги; вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

4. «Подтяни колено». И.п. : 1-2-лежа на спине, руки с палкой на бедрах. Согнуть ноги, притягивая бедра палкой к животу, палка под коленями; 3-4 – и.п. Выполнить 5-6 раз.

5. «Перешагивание сидя». И.п.: сидя на полу, ноги вместе; руки вниз, мяч или мешочек лежит у стоп; ребенок прыгает вокруг него , то на одной ноге, то на другой. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке;
б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Ходим в шляпах» № 22, « Самолеты» № 5.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Насос» № 3.

Карточка № 15

Тема: «Озорники»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх.

Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4

1. Ходьба с мячом зажатом в ступнях ног.

2. Прыжки зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.

4. И.п. – сидя на скамейке «Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.

Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

6. И.п. – сидя ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не трогать.

2. **ОВД:** а) ходьба на четвереньках по лестнице положенной на пол;

б) ползание по пластунски под дуги;

в) прыжки через предметы (2-3) высотой 5 – 10 см.

3. **Подвижные игры:** «Тише едешь – дальше будешь» № 23, «Пятнашки» № 29.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.

Карточка № 16

Тема: «Озорники»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, прыжках через предметы; развитие координации движения при ходьбе на четвереньках по лестнице положенной на пол; учить ползать по пластунски под дуги; воспитание дружелюбия в играх.

Оборудование: лестница, кубики, дуги, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, через косички, с движением рук в различных направлениях, с высоким подниманием бедра.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4

1. Ходьба с мячом зажатом в ступнях ног.

2. Прыжки зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.

4. И.п. – сидя на скамейке «Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.

Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

6. И.п. – сидя ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не трогать.

2. **ОВД:** а) ходьба на четвереньках по лестнице положенной на пол;

б) ползание по пластунски под дуги;

в) прыжки через предметы (2-3) высотой 5 – 10 см.

3. Подвижные игры: «Тише едешь – дальше будешь» № 23, «Пятнашки» № 29.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Маятник головой» № 7.

Карточка № 17

Тема: «Невероятные приключения»

Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.

Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.

Игровые движения: «Гуси», «Воробушки».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 5

1. «Морская азбука». И.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; 3- правую руку вперед; 4- левую руку вперед. 5- правая рука вверх; 6- левая рука вверх; в обратном порядке вернуться в и.п. выполнить 3 раза.

2. «Дровосек». И.п.: ребенок стоит прямо руки в низ, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх и сцепить пальцы над головой; быстро наклониться вперед, опуская руки между ног; вернуться в и.п.

3. «Повороты». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги слегка расставлены; 1 повернуться в сторону; 2- стать прямо; 3- повернуться в другую сторону; 4- вернуться в и.п.

4. « Утка». Присесть и опустить руки на колени, ходить на согнутых ногах.

5. « Потягушки». И.п.: лежа на животе, руки вверх за голову. потянуться оттягивая носки ног и вытягивая руки в верх до предела; вернуться в и.п., выполнить 4 раза.

6 «Перепрыгни через мешочек». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, у носков лежит мешочек; ребенок перепрыгивает через мешочек.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Через ручеек» № 8.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.

Карточка № 18

Тема: «Невероятные приключения»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, правильную осанку, игровых движениях, прыжках на фитболах; закреплять умения в ходьбе по канату прямо и боком, ползании на четвереньках; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: канат, дуги, фитболы, флажки.

Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.

Игровые движения: «Гуси», «Воробушки».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 5

1. «Морская азбука». И.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; 3- правую руку вперед; 4- левую руку вперед. 4 5- правая рука вверх; 6- левая рука вверх; в обратном порядке вернуться в и.п. выполнить 3 раза.

2. «Дровосек». И.п.: ребенок стоит прямо руки в низ, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх и сцепить пальцы над головой; быстро наклониться вперед, опуская руки между ног; вернуться в и.п.

3. «Повороты». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги слегка расставлены; 1 повернуться в сторону; 2- стать прямо; 3- повернуться в другую сторону; 4- вернуться в и.п.

4. « Утка». Присесть и опустить руки на колени, ходить на согнутых ногах.

5. « Потягушки». И.п.: лежа на животе, руки вверх за голову. потянуться оттягивая носки ног и вытягивая руки в верх до предела; вернуться в и.п., выполнить 4 раза.

6 «Перепрыгни через мешочек». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, у носков лежит мешочек; ребенок перепрыгивает через мешочек.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) ползание на четвереньках с подлезанием под дугу «Киска лезет под забор»;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Поезд» № 34, «Через ручеек» № 8.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Подружились» № 9.

Карточка № 19

Тема: «Затейники»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками,

правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5

1.«Незнайка на луне».

Ходить, зажав мяч в коленях ногами.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. – сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

3. « Пингвины с мячом».

Ходьба с мячом, зажатым коленями ног.

4. « Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками(4 – 5 раз);

б) перелезание через мягкие модули;

в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места

3. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом» № 17

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.

Карточка № 20

Тема: «Затейники»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость; учить отбивать мяч одной и двумя руками, правильно дышать во время занятия; закреплять навык в перелазании через предметы и прыжках в длину с места; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: мячи, мягкие модули, стойки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, «маленькими» и «большими» шагами, на скорость.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5

1.«Незнайка на луне».

Ходить, зажав мяч в коленях ногами.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. – сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

3. « Пингвины с мячом».

Ходьба с мячом, зажатым коленями ног.

4. « Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками(4 – 5 раз);

б) перелезание через мягкие модули;

в) «кто дальше прыгнет?» в длину с места

3. Подвижные игры: «Пятнашки с мячом» № 17 .

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Повороты головы» № 8.

Карточка № 21

Тема: «Малыши – крепыши»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам;развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6

1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела. Руки вверх не отрывая пяток от пола, потянуться 4-6 раз.

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклониться вперед не наклоняя голову. Выполнить 4-6 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Руки вперед поднять, слегка над полом руки и ноги. (3 раза)

4. «Ножницы». И.п.: лежа на спине. 1-4 – «ножницы» ногами вверх- вниз; 5-8 –и.п. (3-4 раза)

5. « Уголок одной ногой». И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 – и.п. (6 раз)

6. «Попрыгай». И.п.: ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки « ноги вместе – ноги врозь»; 9-18 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - елочке», «дорожкам здоровья»;

- б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
- в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Поймай комара» № 7, «Гуси – гуси» № 4.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «По считай-ка» № 11.

Карточка № 22

Тема: «Малыши – крепыши»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать точность движения в прыжках на батуте и координацию при лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, «дорожка - елочке», «дорожка здоровья», батут, гимнастическая скамейка.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6

1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела. Руки вверх не отрывая пяток от пола, потянуться 4-6 раз.

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклониться вперед не наклоняя голову. Выполнить 4-6 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Руки вперед поднять, слегка над полом руки и ноги. (3 раза)

4. «Ножницы». И.п.: лежа на спине. 1-4 – «ножницы» ногами вверх- вниз; 5-8 – и.п. (3-4 раза)

5. « Уголок одной ногой». И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 – и.п. (6 раз)

6. «Попрыгай». И.п.: ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки « ноги вместе – ноги врозь»; 9-18 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) ходьба по «дорожке - елочке», «дорожкам здоровья»;

б) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;

в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Поймай комара» № 7, «Гуси – гуси» № 4.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «По считай-ка» № 11.

Карточка № 23

Тема: «Мышки – шалунишки»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на

животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.

Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, игровые движения: «Мышка»; «Змейкой»; «Медведь»; «Заяц».

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 6

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.П.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.
- Захват , поднятие и перекладывание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. **ОВД:** а) бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2.5метра);

б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2 раза.

в) прыжки на фитболах;

3. **Подвижные игры:** «Кто выше?» № 11, «Мыши и кот» № 38.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Крыша дома» № 10.

Карточка № 24

Тема: «Мышки – шалунишки»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, выполняя игровые движения по сигналу инструктора, прыжках на фитболах; учить броскам мяча в горизонтальную цель и ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать координацию и точность движения; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: мячи, корзины, фитболы, гимнастическая скамейка.

Вводная часть: ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, игровые движения: «Мышка»; «Змейкой»; «Медведь»; «Заяц».

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 6

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.П.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.
- Захват , поднимание и переключивание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. **ОВД:** а) бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2.5метра); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; 2 раза.

в) прыжки на фитболах;

3. **Подвижные игры:** «Кто выше?» № 11, «Мыши и кот» № 38.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Крыша дома» № 10.

Карточка № 25

Тема: «Королевство простуды»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег под музыку в разном темпе.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7

1. «Мельница». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –поочередно положить руки на затылок; 3-4 – поочередно отвести руки за спину; 5-6 – и.п. (4 раза)

2. «Поворот». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4-и.п. (5 раз).

3. «Клубочек». И.п.: лежа на спине. 1-2 –притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 –и.п. (4 раза).

4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Кисти рук к плечам (ладони вперед) , слегка прогнуться. (4 раза)

5. «Зайчишки». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 – прыжки на двух ногах вправо; 5-8 –ходьба на месте; то же в другую сторону. (2 раза).

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки перед собой.

б) ползание по туннелю – подталкивая снежок носом;

в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».

3. Подвижные игры: «Резвый мешочек» № 12, «Умей слушать» № 18.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 26

Тема: «Королевство простуды»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в прыжках и лазании; учить правильно дышать во время занятия, ходьбе по скамейке руки перед собой; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: скамейка, туннель, мячи, обручи, стойки.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Бег под музыку в разном темпе.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7

1.«Мельница». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –поочередно положить руки на затылок; 3-4 – поочередно отвести руки за спину;5-6 – и.п. (4 раза)

2. «Поворот». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4-и.п. (5 раз).

3. «Клубочек». И.п.: лежа на спине. 1-2 –притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 –и.п. (4 раза).

4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Кисти рук к плечам (ладони вперед) , слегка прогнуться. (4 раза)

5. «Зайчишки». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 – прыжки на двух ногах вправо; 5-8 –ходьба на месте; то же в другую сторону. (2 раза).

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки перед собой.

б) ползание по туннелю – подталкивая снежок носом;

в) прыжки из круга в круг «Кот и мыши».

3. Подвижные игры: «Резвый мешочек» № 12, «Умей слушать» № 18.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Цапля» № 48

Карточка № 27

Тема: «Снежинки»

Задачи: упражнять ходьбу с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам. Бег с подпрыгиванием до предмета.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 7

И. п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение стопами от себя на себя- «здравствуйте - досвидания». (выполняется 4-5 раз).

2. Круговые движения стопой – «закрутились – раскрутились» .(2-3 раза).

3. катание палки диаметром 3 см. вперед- назад.

4. сидя - захваты внутренними стопами предметов (кегли, мячи) .

5. Скользящая ходьба по тренажеру « бегущая дорожка».

6. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках, руки произвольно – « посмотри, что там лежит на полке», - подтянуться.

ОВД: а) ходьба по ребристой доске, двухскатной доске;

б) по шведской стенке чередующимся шагом;

в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Найди свой домик» № 40.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47

Карточка № 28

Тема: «Снежинки»

Задачи: продолжать упражнять ходьбу с выполнением заданий, по массажным коврикам; развивать координацию и точность движения в прыжках и лазании; формировать основные представления о строении и функциях тела; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: ребристая доска, двухскатная доска, батуты, шведская стенка, палочки, тренажеру « бегущая дорожка», мячи.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий; по массажным коврикам.

Бег с подпрыгиванием до предмета.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 7

И. п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

1. Движение стопами от себя на себя- «здравствуйте - досвидания». (выполняется 4-5 раз).

2. Круговые движения стопой – «закрутились – раскрутились» .(2-3 раза).

3. Катание палки диаметром 3 см. вперед- назад.

4. Сидя - захваты внутренними стопами предметов (кегли, мячи) .

5. Скользящая ходьба по тренажеру « бегущая дорожка».

6. Ходьба на месте не отрывая носки от пола или подъем на носках, руки произвольно – « посмотри, что там лежит на полке», - подтянуться.

ОВД: а) ходьба по ребристой доске, двухскатной доске;

б) по шведской стенке чередующимся шагом;

в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Заморожу» № 10, «Найди свой домик» № 40.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Аист» № 47

Карточка № 29

Тема: «Быстрые и ловкие»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекатывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.

Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.

Вводная часть: бег в чередовании с ходьбой. Ходьба по деревянным брускам.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – «листочка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.

- Захват, поднятие и перекалывание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. ОВД: а) пройти по рейкам лестницы положенной на пол;
б) перекалывание тела «бревнышком» в обе стороны;
в) прыжки через ленточки.

3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9,
«Кто быстрее» № 15.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка № 30

Тема: «Быстрые и ловкие»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках; учить ходить по рейкам лестницы положенной на пол, перекалывании тела «бревнышком» в обе стороны; развивать координацию и точность движения; учить правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и взаимопомощи в играх.

Оборудование: ребристая доска, скамейка, лестница, ленточки, стойки.

Вводная часть: бег в чередовании с ходьбой. Ходьба по деревянным брускам.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – «листочка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.
- Захват , поднятие и перекалывание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног .

2. ОВД: а) пройти по рейкам лестницы положенной на пол;
б) перекалывание тела «бревнышком» в обе стороны;
в) прыжки через ленточки.

3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9,
«Кто быстрее» № 15.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка № 31

Тема: «Зимние забавы»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.

Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,

Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с высоким подниманием бедра; «Снежинка», «галопом».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8

1.«Мы силачи». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и.п. затем руки поменять. (4-5 раз).

2. «Наклон». И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;4- и.п. (5 раз).

3. «Покажи свои ножки». И.п.: лежа на спине руки под головой.

1-2 – поднять одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 – и.п. (4 раза)

4. «Зонтик». И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 – наклон туловища вправо левая рука вверх; 3-4 –и.п.;5-6 –наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 –и.п. (4 раза).

5. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 –прыжки на правой ноге; 5-8 –прыжки на левой ноге; ходьба на месте руки в низу. (2 раза).

6.«Нарисуй круг». И.п.: основная стойка. 1-4 – поднять на вдохе руки вверх; 5-8 – на выдохе руки в низ. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба, удерживая на голове мешочек с песком;

б) пролезание в тоннели, 2 раза;

в) прыжки в длину с места «Через ручеек» 5 – 6 раз.

3. Подвижные игры: «Автомобили» № 16, «Прыжки на хоппах» № 44.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая»

№ 12.

Карточка № 32

Тема: «Зимние забавы»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по массажным коврикам, в ползании и прыжках; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; развитие быстроты реакции;

воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.

Оборудование: мешочки с песком, туннели, канат,

Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с высоким подниманием бедра; «Снежинка», «галопом».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8

1.«Мы силачи». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и.п. затем руки поменять. (4-5 раз).

2. «Наклон». И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;4- и.п. (5 раз).

3. «Покажи свои ножки». И.п.: лежа на спине руки под головой.

1-2 – поднять одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 – и.п. (4 раза)

4. «Зонтик». И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 – наклон туловища вправо левая рука вверх; 3-4 –и.п.;5-6 –наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 –и.п. (4 раза).

5. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 –прыжки на правой ноге; 5-8 –прыжки на левой ноге; ходьба на месте руки в низу.

(2 раза).

6.«Нарисуй круг». И.п.: основная стойка. 1-4 – поднять на вдохе руки вверх; 5-8 – на выдохе руки в низ. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба, удерживая на голове мешочек с песком;

б) пролезание в тоннели, 2 раза;

в) прыжки в длину с места «Через ручеек» 5 – 6 раз.

3. Подвижные игры: «Автомобили» № 16, «Прыжки на хоппах» № 44.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Точка, точка, запятая»

№ 12.

Карточка № 33

Тема: «Веселые мячики»

Задачи: упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.

Вводная часть: ходьба «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же. Катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2-ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-4- и.п.

5. И.п.- то же. 1-2 -ногами поднять мяч и удержать его стопами;3-6 – движения стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7-8- и.п.

6.И.п.- сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;

б) вис на гимнастической стенке спиной и лицом; «Уголок»;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Послушный мяч» № 19.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Наши пальчики друзья» № 13.

Карточка № 34

Тема: «Веселые мячики»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы; развивать координацию и точность движения на гимнастической стенке и прыжках; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки, обогащению двигательного опыта; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: ребристая дорожка, фитболы, гимнастическая стена, лестница, малые мячи, средние мячи.

Вводная часть: ходьба «змейкой», по массажным коврикам, широким шагом, на внешней стороне стопы.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 2

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же. Катать мяч вправо – влево двумя стопами вместе и поочередно.

3.И.п. – то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками. 1-2-ногами поднять мяч и удержать его стопами; 3-4- и.п.

5. И.п.- то же. 1-2 -ногами поднять мяч и удержать его стопами;3-6 – движения стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7-8- и.п.

6.И.п.- сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;

б) вис на гимнастической стенке спиной и лицом; «Уголок»;

в) прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Салют» № 45, «Послушный мяч» № 19.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Наши пальчики друзья» №13.

Карточка № 35

Тема: «Наши помощники»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.

Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 9

1.«Я себя люблю». И.п. : стойка ноги врозь. 1- развести руки широко в стороны; 2-3 –обнять себя: она рука – под мышк , другая на плечо; 4-и.п. (4-5раз)

2. «Заведи мотор»И.п. : стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки к плечам. 1-4 – вращение локтями вперед; 5-8 –вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины) 9-10 –и.п. (4 раза)

3.«Ручки танцуют». И.п.: лежа на спине. 1-6 –скрещивание рук перед собой («ножницы»); 7-8 –и.п. (2 раза)

4. «Потяни ножки». И.п.: лежа на спине руки за головой. 1-2 – ноги вверх , носочек тянуть; 3-4 –и.п. (4 раза)

5. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

6 .«Перепрыгни через кубик». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, у носков лежит кубик; ребенок перепрыгивает через кубик.

2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке;, 2 - 3 раза;

б) лазанье по наклонной гимнастической лестнице, 2 раза;

в) прыжки через канат справа и слева на 2 ногах, 2 раза.

3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11; «Веселая ходьба» № 3.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.

Карточка № 36

Тема: «Наши помощники»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове, «дорожке - елочке»; закреплять умения в лазании по наклонной гимнастической лестнице и прыжках; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.

Оборудование: кубики, канат, гимнастическая лестница, «дорожка – елочка».

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с носка, с пятки, с мешочком на голове.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 9

1.«Я себя люблю». И.п. : стойка ноги врозь. 1- развести руки широко в стороны; 2-3 –обнять себя: одна рука – под мышк , другая на плечо; 4-и.п. (4-5раз)

2. «Заведи мотор»И.п. : стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, кулачки к плечам. 1-4 – вращение локтями вперед; 5-8 –вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины) 9-10 –и.п. (4 раза)

3.«Ручки танцуют». И.п.: лежа на спине. 1-6 –скрещивание рук перед собой («ножницы»); 7-8 –и.п. (2 раза)

4. «Потяни ножки». И.п.: лежа на спине руки за головой. 1-2 – ноги вверх , носочек тянуть; 3-4 –и.п. (4 раза)

5. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

6. «Перепрыгни через кубик». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, у носков лежит кубик; ребенок перепрыгивает через кубик.

2. ОВД: а) ходьба по дорожке - елочке; 2 - 3 раза;

б) лазанье по наклонной гимнастической лестнице, 2 раза;

в) прыжки через канат справа и слева на 2 ногах, 2 раза.

3. Подвижные игры: «Кто выше?» № 11; «Веселая ходьба» № 3

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Кулачки» № 14.

Карточка № 37

Тема: «Хитрые лисята»

Задачи: упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге в рассыпную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную с нахождением своего места.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1

1. Самомассаж стоп, пальцев ног:

➤ «Наши нежные ручки»- поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы;

➤ «Душ» - поколачивание подушечками пальцев тыльной стороны ступни.

➤ «Камень»- поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, подошвы. (растирание кулаком)

➤ «Потрудились наши ножки» - поглаживание двумя руками стопу.

Разминание пальцев ног проводится в отдельности.

2. Для самомассажа стоп можно использовать массажные коврики, валики.

3. Ходьба по лестнице положенной на пол, инструктор держит за руку. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске;

б) катание с горки; прокатывание мяча с горки;

в) прыжки в длину с места «Через ручеек».

3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Спрячься у стены» № 20.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16.

Карточка № 38

Тема: «Хитрые лисята»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с выполнением заданий, беге враспынную с нахождением своего места; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по двухскатной доске; развивать ловкость и глазомер в прыжках в длину с места, катании с горки; тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движений; воспитание доброго отношения друг другу и взаимопомощи.

Оборудование: двухскатная доска, горка, мячи, канат, обручи.

Вводная часть: ходьба с выполнением заданий. Бег враспынную с нахождением своего места.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1

1. Самомассаж стоп, пальцев ног:

- «Наши нежные ручки»- поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы;
- «Душ» - поколачивание подушечками пальцев тыльной стороны ступни.
- «Камень»- поглаживание пальцами , сжатыми в кулак, подошвы. (растирание кулаком)
- «Потрудились наши ножки» - поглаживание двумя руками стопу.

Разминание пальцев ног проводится в отдельности.

2. Для самомассажа стоп можно использовать массажные коврики, валики.

3. Ходьба по лестнице положенной на пол, инструктор держит за руку. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба по двухскатной доске;

б) катание с горки; прокатывание мяча с горки;

в) прыжки в длину с места «Через ручеек».

3. Подвижные игры: «Догонялки с лисой» № 6, «Спрячься у стены» № 20.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ракета» № 16.

Карточка № 39

Тема: «Угадай кто?»

Задачи: упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.

Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.

Игровые упражнения: «Гуси»; «Воробушки».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1

1.«Помашем крыльями». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, ладонями вверх, пальцы прямо; опустить руки, ладонями к телу. Выполнить 5 -6 раз.

2.«Сильные руки». И.п.: прежнее, но ноги слегка расставить; поднять руки в стороны, согнуть в локтях, кулаки сжаты: выпрямить руки в стороны, кулаки разжать; вернуться в и.п. Выполнить 5 -6 раз.

3. «Наклоны». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги на ширине плеч; наклониться вперед; встать прямо.

4. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

5. «Приседание». П.и.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; присесть, руки вперед; выпрямиться руки на пояс.

6.«Журавль». Ходить на месте, высоко поднимая колени.

2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками (4 – 5 раз);

б) прыжки на батуте;

в) проползание под дуги на четвереньках; через обручи; - 2 раза.

3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Догони мяч» № 36.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Автоботы» № 17.

Карточка № 40

Тема: «Угадай кто?»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по следам сохраняя, игровых упражнения; развивать ловкость и сноровку при отбивании мяча одной и двумя руками; развивать координацию и точность движения в прыжках на батуте, ползании на четвереньках; учить действовать по сигналу; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: батуты, дуги, обручи, мячи.

Вводная часть: ходьба по следам сохраняя, правильную осанку.

Игровые упражнения: «Гуси»; «Воробушки».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 1

1.«Помашем крыльями». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, ладонями вверх, пальцы прямо; опустить руки, ладонями к телу. Выполнить 5 -6 раз.

2.«Сильные руки». И.п.: прежнее, но ноги слегка расставить; поднять руки в стороны, согнуть в локтях, кулаки сжаты: выпрямить руки в стороны, кулаки разжать; вернуться в и.п. Выполнить 5 -6 раз.

3. «Наклоны». И.п.: ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги на ширине плеч; наклониться вперед; встать прямо.

4. «Велосипед». И.п.: ребенок лежит на спине, ноги прямо, руки вдоль тела; согнутые ноги приподнять над полом; попеременно сгибать и разгибать ноги, подражая движениям велосипедиста; вернуться в и.п.

5. «Приседание». П.и.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; присесть, руки вперед; выпрямиться руки на пояс.

6.«Журавль». Ходить на месте, высоко поднимая колени.

2. ОВД: а) отбивание мяча одной и двумя руками (4 – 5 раз);

б) прыжки на батуте;

в) проползание под дуги на четвереньках; через обручи; - 2 раза.

3. Подвижные игры: «Найди свой домик» № 40, «Догони мяч» № 36.

Заключительная часть: Дыхательные упражнения: «Автоботы» № 17.

Карточка № 41

Тема: «Верные друзья»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.

Вводная часть: ходьба «маленькими» и «большими» шагами; с носка; с пятки; с мешочком на голове. Бег на скорость.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1

1.«Танцующий верблюд». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.«Забавный медвежонок». И.п. – стоя на наружных краях стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте влево – вправо.

3. «Смеющийся сурок». И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается». И.п. – на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор сто, согнувшись; 3-4- и.п.

5. «Обезьянки – непоседы». И.п. – сидя по - турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8- вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата». И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе .
1-10 – подскоки на носках (пятки вместе).

2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;
б) лазанье по шведской стенке с переходом на другой пролет по 2 перекладине;
в) прыжки через канат на двух ногах вперед – назад, с поворотами.

3. Подвижные игры: «Футболисты» № 27, «Черепахи» № 14.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка № 42

Тема: «Верные друзья»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, равновесии; продолжать учить лазать по шведской стенке с переходом на другой пролет; формировать навык правильной осанки у детей; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: «резвый мешочек», мешочки с песком, ленточки, канат, шведская стенка, стойки.

Вводная часть: ходьба «маленькими» и «большими» шагами; с носка; с пятки; с мешочком на голове. Бег на скорость.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 1

1. «Танцующий верблюд». И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2. «Забавный медвежонок». И.п. – стоя на наружных краях стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стопы. То же с продвижением вперед – назад, вправо – влево. То же, кружась на месте влево – вправо.

3. «Смеющийся сурок». И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами в низ. 1-2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 – и.п.

4. «Тигренок потягивается». И.п. – на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 – выпрямить ноги, упор сто, согнувшись; 3-4- и.п.

5. «Обезьянки – непоседы». И.п. – сидя по - турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4- стойка: ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5-6 – сесть; 7-8- вернуться в и.п., сохраняя при этом правильную осанку.

6. «Резвые зайчата». И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе .
1-10 – подскоки на носках (пятки вместе).

2. ОВД: а) стоять на одной ноге на другой держать ленточку;
б) лазанье по шведской стенке с переходом на другой пролет по 2 перекладине;
в) прыжки через канат на двух ногах вперед – назад, с поворотами.

3. Подвижные игры: «Футболисты» № 27, «Черепахи» № 14

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка № 43

Тема: «Я, веселый Здоровейка»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.

Оборудование: скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног; карточки «Зимние виды спорта».

Вводная часть: ходьба по отпечаткам рук и ног; полуприсяде; с носка; с пятки; бег.

Основная часть 1. Комплекс постановки осанки № 2

1.«Хлопушка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки вверх, хлопнуть над головой; опустить руки и отвести их назад, хлопнуть за спиной; вернуться в и.п.

2.«Пружинка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; сделать 2-3 полуприседа пудрят, свободно раскачивая руками.

3.«Перешагни через палку». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущен, в руках гимнастическая палка; слегка наклониться вперед и перешагнуть через палка вперед и назад; вернуться в и.п.

4.«Цветок». И.п.: сидя на полу, согнув ноги, обхватив колени руками и наклонив голову – «бутончик»; выпрямить ноги, поднять голову и руки в стороны, ладонями вверх, прогнуться – «цветок расцвел».

5. «Присаживание». И.п.: то же, но руки вытянуты вверх; сесть махом рук; наклониться к носкам ног; вернуться в и.п.

6. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-6 –прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 6-12 – ходьба на месте.

2. ВД: а) ходьба по скамейке с мячом на голове;

б) ползание по скамейке на животе;

в) прыжки через ленточки вперед.

3. Подвижные игры: «Гуси – гуси» № 4; «Веселые хоппы» № 43.

Заключительная часть: малоподвижная игра: «Зимние виды спорта»; «Релаксация под звуки музыки».

Карточка № 44

Тема: «Я, веселый Здоровейка»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании, равновесии; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки; воспитание выдержки, терпения.

Оборудование: скамейка, мячи, ленточки, дорожка с отпечатками рук и ног; карточки «Зимние виды спорта».

Вводная часть: ходьба по отпечаткам рук и ног; полуприсяде; с носка; с пятки; бег.

Основная часть 1. Комплекс постановки осанки № 2

1.«Хлопушка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки вверх, хлопнуть над головой; опустить руки и отвести их назад, хлопнуть за спиной; вернуться в и.п.

2.«Пружинка». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; сделать 2-3 полуприседа пудрят, свободно раскачивая руками.

3.«Перешагни через палку». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки опущен, в руках гимнастическая палка; слегка наклониться вперед и перешагнуть через палку вперед и назад; вернуться в и.п.

4.«Цветок». И.п.: сидя на полу, согнув ноги, обхватив колени руками и наклонив голову – «бутончик»; выпрямить ноги, поднять голову и руки в стороны, ладонями вверх, прогнуться – «цветок расцвел».

5. «Присаживание». И.п.: то же, но руки вытянуты вверх; сесть махом рук; наклониться к носкам ног; вернуться в и.п.

6. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-6 –прыжки на двух ногах на месте с хлопками впереди и сзади; 6-12 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке с мячом на голове;

б) ползание по скамейке на животе;

в) прыжки через ленточки вперед;

3. Подвижные игры: «Гуси – гуси» № 4; «Веселые хоппы» № 43.

Заключительная часть: малоподвижная игра: «Зимние виды спорта»; «Релаксация под звуки музыки».

Карточка № 45

Тема: «Я и мои движения»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.

Оборудование: верёвочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «Бабочка»

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3

«Ласточка машет крыльями». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них; опустить руки. Выполнить 5 -6 раз.

2. « Хлопки под коленом».И.п.:ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; поднять ногу, согнуть в колене, хлопнуть подколенном; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

3. «Бревнышко с мячом». И.п.:ребенок лежит на спине, ноги прямо, в вытянутых руках - мяч; повернуться через бок со спины на живот; повернуться обратно на спину.

4. « Подними вверх». И.п.: лежа на животе в вытянутых руках мяч. Поднять голову, плечевой пояс и прямые руки с мячом; вернуться в и.п.

5. «Аист». И.п.:ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги вместе; поднять согнутую в колене ногу , обхватить ее руками, и коснуться лбом колена; вернуться в и.п. ; повторить другой ногой.

6. «Попугай – не наступи». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, мяч или мешочек лежит у стоп: ребенок прыгает вокруг него то на одной, то на другой ноге.

2. ОВД: а) удержание равновесия стоя на 1 ноге - «ласточка»;

б) лазанье по верёвочной лестнице;

в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Самолёты» № 5, «Ходим в шляпах» № 22.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19

Карточка № 46

Тема: «Я и мои движения»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, приставным шагом; учить лазать по верёвочной лестнице; развивать точность и координацию движения в прыжках на батуте, удержание равновесия стоя на 1 ноге; воспитание выдержки, терпения; укрепление мышц туловища и конечностей; формирование правильной осанки.

Оборудование: верёвочная лестница, батут, мешочки с песком, мячи.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «Бабочка»

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 3

«Ласточка машет крыльями». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки вниз. Поднять руки вверх, ладонями внутрь, посмотреть на них; опустить руки. Выполнить 5 -6 раз.

2. « Хлопки под коленом». И.п.:ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельны, руки на поясе; поднять ногу, согнуть в колене, хлопнуть подколенным; вернуться в и.п.; повторить другой ногой.

3. «Бревнышко с мячом». И.п.:ребенок лежит на спине, ноги прямо, в вытянутых руках - мяч; повернуться через бок со спины на живот; повернуться обратно на спину.

4. « Подними вверх». И.п.: лежа на животе в вытянутых руках мяч. Поднять голову, плечевой пояс и прямые руки с мячом; вернуться в и.п.

5. «Аист». И.п.:ребенок стоит прямо руки на поясе, ноги вместе; поднять согнутую в колене ногу, обхватить ее руками, и коснуться лбом колена; вернуться в и.п. ; повторить другой ногой.

6. «Попугай – не наступи». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, мяч или мешочек лежит у стоп: ребенок прыгает вокруг него то на одной, то на другой ноге.

2. **ОВД:** а) удержание равновесия стоя на 1 ноге - «ласточка»;

б) лазанье по верёвочной лестнице;

в) прыжки на батуте.

3. **Подвижные игры:** «Самолёты» № 5, «Ходим в шляпах» № 22.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветерок» № 19.

Карточка средней группы № 47

Тема: «Чудо - нос»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках;

Оборудование: «беговой дорожке», гимнастическая лестница, скакалка.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, игровые упражнения: «Лиса», «Медведь». Бег с подскоками, боковой галоп.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1.«Месяц».

За домом у дорожки висит пол – лепешки.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не поймает:

ни царь, ни царица, ни красна девица.

И.п. – то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает.

И ни куда я не иду, пока он идет.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

6. «Радуга»

Крошечное коромысло над рекой повисло.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. ОВД: а) ходьба по рейке гимнастической скамейке;

б) ходьба по «беговой дорожке»;

в) прыжки через скакалку (канат) вправо и влево, с продвижением вперед.

3. Подвижные игры: «Неподвижная скакалка» № 42, «Веселая ходьба» №

3.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Пружинка» № 18.

Карточка средней группы № 48

Тема: «Чудо - нос»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, ходьбе по «беговой дорожке», по рейке гимнастической скамейке; закреплять умение в прыжках;

Оборудование: «беговой дорожке», гимнастическая лестница, скакалка.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, игровые упражнения: «Лиса», «Медведь». Бег с подскоками, боковой галоп.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 3

Перед выполнением каждого упражнения преподаватель загадывает детям загадки, а они должны «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол – лепешки.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучики правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Туча».

По небу ходила, солнышко закрыла.

Только солнце спряталось - и она расплакалась.

И.п. – то же. Несколько раз нарисовать очертание тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

4. «Молния».

Летит огненная стрела, никто ее не поймает:

ни царь, ни царица, ни красна девица.

И.п. – то же. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадает.

И ни куда я не иду, пока он идет.

И.п. – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади.

Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно, оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

6. «Радуга»

Крошечное коромысло над рекой повисло.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. ОВД: а) ходьба по рейке гимнастической скамейке;

б) ходьба по «беговой дорожке»;

в) прыжки через скакалку (канат) вправо и влево, с продвижением вперед.

3. Подвижные игры: «Неподвижная скакалка» № 42, «Веселая ходьба» № 3.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Пружинка» № 18.

Карточка средней группы № 49

Тема: «Птички летают»

Задачи: упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.

Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с носка; с пятки.

Игровые упражнения: «Гусь», «Мышка», «Слон».

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4

1. Ходьба с мячом зажатым в ступнях ног.

2. Прыжки зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.

4. И.п. – сидя на скамейке «Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.

Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

6. И.п. – сидя ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не трогать.

2. ОВД: а) ходьба по лестнице положенной на пол;

б) прыжки по дорожке со сменой ног;

в) катание с горки;

3. Подвижные игры: «Воробушки и кот» № 38, «Пятнашки» № 29.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка средней группы № 50

Тема: «Птички летают»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе по массажным коврикам, с носка, с пятки, выполняя игровые упражнения, в сохранении устойчивого равно-

весия в ходьбе по лестнице положенной на пол; развивать координацию и точность движения при катании с горки и прыжках со сменой ног; поддерживать у детей интерес к сохранению своего здоровья; приобщение детей к нормам здорового образа жизни.

Оборудование: мячи, мячи, лестница, горка.

Вводная часть: ходьба по массажным коврикам; с носка; с пятки.

Игровые упражнения: «Гусь», «Мышка», «Слон».

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 4

1. Ходьба с мячом зажатом в ступнях ног.

2. Прыжки зажав мяч между ступнями ног.

3. И.п. – сидя на полу, мяч в ступнях ног.

4. И.п. – сидя на скамейке «Катайте мяч» - поочередно каждой ногой.

5. И.п. – сидя на полу, напротив друг друга.

Бросать мяч друг другу зажав его стопами.

6. И.п. – сидя ноги врозь.

Перекатывать мяч стопой ног к другой ноге. Руками не трогать.

2. **ОВД:** а) ходьба по лестнице положенной на пол;

б) прыжки по дорожке со сменой ног;

в) катание с горки;

3. **Подвижные игры:** «Воробушки и кот» № 38, «Пятнашки» № 29.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49

Карточка средней группы № 51

Тема: «Волшебные фигуры»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.

Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Игровые упражнения: «Аист»; «Присядь комочком». Легкий бег, бег с ускорением.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4

1. «**Бокс**». И.п.: ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, как у боксера; поочередно разгибать руки делая быстрые «удары» вперед, слегка поворачивая корпус.

2. и.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. Поднимать попеременно руки вперед – верх; опускать вниз – назад;

3. «**Удержание стопами мяч**». И.п.: сидя на полу, опираясь на согнутые руки, ноги прямые, между носков лежит мяч; согнуть ноги в коленях,

выпрямить ноги вперед, не теряя мяч; согнуть ноги; вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

4. «Подтяни колено». И.п.: 1-2-лежа на спине, руки с палкой на бедрах. Согнуть ноги, притягивая бедра палкой к животу, палка под коленями; 3-4 – и.п. Выполнить 5-6 раз.

5. «Перешагивание сидя». И.п.: сидя на полу, ноги вместе; руки вниз, мяч или мешочек лежит у стоп; ребенок прыгает вокруг него, то на одной ноге, то на другой. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

2. ОВД: а) ходьба с перешагиванием через предметы;

б) пролезание в туннели;

в) «попрыгай, как мячик».

3. Подвижные игры: «Спрячься у стены» № 20, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Дерево «Тополь» № 20.

Карточка средней группы № 52

Тема: «Волшебные фигуры»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге, прыжках, лазании, равновесии; способствовать формированию привычки к сохранению правильной осанки; воспитание взаимовыручки и поддержке.

Оборудование: туннель, кубики, гимнастические палки и флажки, мячи.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Игровые упражнения: «Аист»; «Присядь комочком». Легкий бег, бег с ускорением.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 4

1.« Бокс».И.п.:ребенок стоит прямо, ноги вместе, руки согнуты перед грудью, как у боксера; поочередно разгибать руки делая быстрые «удары» вперед, слегка поворачивая корпус.

2. и.п.: стойка прямо, ноги слегка расставлены, в опущенных руках флажки. Поднимать попеременно руки вперед – верх; опускать вниз – назад;

3. « Удержание стопами мяч». И.п.: сидя на полу, опираясь на согнутые руки, ноги прямые, между носков лежит мяч; согнуть ноги в коленях, выпрямить ноги вперед, не теряя мяч; согнуть ноги; вернуться в и.п. Выполнить 4 раза.

4. «Подтяни колено». И.п.: 1-2-лежа на спине, руки с палкой на бедрах. Согнуть ноги, притягивая бедра палкой к животу, палка под коленями; 3-4 – и.п. Выполнить 5-6 раз.

5. «Перешагивание сидя». И.п.: сидя на полу, ноги вместе; руки вниз, мяч или мешочек лежит у стоп; ребенок прыгает вокруг него, то на одной ноге, то на другой. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

2. ОВД: а) ходьба с перешагиванием через предметы;

б) пролезание в туннели;

в) «попрыгай, как мячик».

3. Подвижные игры: «Спрячься у стены» № 20, «Карлики и великаны» № 1.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Дерево «Тополь» № 20.

Карточка № 53

Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях.

Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.

Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами; игровые упражнения: «Заяц»; «Паук»; «Аист»; «Гусь»;

Бег со скоростью по кругу.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5

1.«Незнайка на луне».

Ходить, зажав мяч в коленях ногами.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. – сидя на полу, напротив друг друга. бросать мяч друг другу зажав его стопами.

3. « Пингвины с мячом».

Ходьба с мячом, зажатым коленями ног.

4. « Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу, остановка только стопой ноги.

2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;

б) катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м);

в) на батуте; прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24, «Послушный мяч» № 19.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Надуем круглый шарик» № 24.

Карточка № 54

Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, в равновесии, в прокатывании мячей; закреплять умение прыгать на фитболах и батуте; воспитание решительности в действиях.

Оборудование: палки, беговая дорожка, ребристая доска, мячи, батуты, фитболы, стойки.

Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами; игровые упражнения: «Заяц»; «Паук»; «Аист»; «Гусь»;

Бег со скоростью по кругу.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 5

1. «Незнайка на луне».

Ходить, зажав мяч в коленях ногами.

2. «Играйте мячом ногами».

И.п. – сидя на полу, напротив друг друга . бросать мяч друг другу зажав его стопами.

3. « Пингвины с мячом».

Ходьба с мячом, зажатым коленями ног.

4. « Футбол в ворота».

Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

5. «Футбол в парах».

Передача мяча ногой друг другу , остановка только стопой ноги.

2. ОВД: а) ходьба по ребристой дорожке;

б) катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м);

в) на батуте; прыжки на фитболах.

3. Подвижные игры: «Самый меткий» № 24, «Послушный мяч» № 19.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Надуем круглый шарик» № 24.

Карточка № 55

Тема: «Гимнастические движения»

Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке»; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время

упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.

Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6

1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела. Руки вверх не отрывая пяток от пола, потянуться 4-6 раз.

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклониться вперед не наклоняя голову. Выполнить 4-6 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Руки вперед поднять, слегка над полом руки и ноги. (3 раза)

4. «Ножницы». И.п.: лежа на спине. 1-4 – «ножницы» ногами вверх- вниз; 5-8 –и.п. (3-4 раза)

5. « Уголок одной ногой». И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 – и.п. (6 раз)

6. «Попрыгай». И.п.: ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки « ноги вместе – ноги врозь»; 9-18 – ходьба на месте.

2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;

б) бег по «беговой дорожке»;

в) «Кто выше прыгнет?».

3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Веселые хоппы» № 43.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.

Карточка № 56

Тема: «Гимнастические движения»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках; закреплять умения в прыжках в высоту и беге по «беговой дорожке; развивать координацию движения при ходьбе по скамейке, руки в стороны; продолжать учить правильному дыханию во время упражнений; воспитание дружелюбия и терпения в играх и упражнениях.

Оборудование: «беговая дорожка», скамейка, мячи.

Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, «змейкой», с мячом в руках.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 6

1.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела. Руки вверх не отрывая пяток от пола, потянуться 4-6 раз.

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Наклониться вперед не наклоняя голову. Выполнить 4-6 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Руки вперед поднять, слегка над полом руки и ноги. (3 раза)
4. «Ножницы». И.п.: лежа на спине. 1-4 – «ножницы» ногами вверх- вниз; 5-8 –и.п. (3-4 раза)
5. « Уголок одной ногой». И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 – и.п. (6 раз)
6. «Попрыгай». И.п.: ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки « ноги вместе – ноги врозь»; 9-18 – ходьба на месте.
2. ОВД: а) ходьба по скамейке руки в стороны;
б) бег по «беговой дорожке»;
в) «Кто выше прыгнет?».
3. Подвижные игры: «Ловкие ноги» № 13, «Веселые хоппы» № 43.
Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Юла» № 23.

Карточка № 57

Тема: «Юные спортсмены»

Задачи: упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползанье по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.

Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.

Вводная часть: ходьба в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам сохраняя правильную осанку.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7

1.«Мельница». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –поочередно положить руки на затылок; 3-4 – поочередно отвести руки за спину;5-6 – и.п. (4 раза)

2. «Поворот». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4-и.п. (5 раз).

3. «Клубочек». И.п.: лежа на спине. 1-2 –притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 –и.п. (4 раза).

4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Кисти рук к плечам (ладони вперед), слегка прогнуться. (4 раза)

5. «Зайчишки». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 – прыжки на двух ногах вправо; 5-8 –ходьба на месте; то же в другую сторону. (2 раза).

2. ОВД: а) «ласточка» на балансире;
б) ползанье по скамейке на четвереньках;

в) прыжки через обручи, меняя расстояния.

3. Подвижные игры: «Кто быстрее» № 15, «Пятнашки с мячом» 17.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49.

Карточка № 58

Тема: «Юные спортсмены»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам, в равновесии; способствовать формированию у детей навыков и привычки к сохранению правильной осанки при ходьбе по канату прямо и боком; закреплять умения в ползании по скамейке на четвереньках, прыжках через обручи; развивать дисциплинированность и внимательность у детей.

Оборудование: скамейка, обручи, дорожки здоровья, стойки.

Вводная часть: ходьба в полу приседе, с движением рук в различном направлении, по следам сохраняя правильную осанку.

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 7

1. «Мельница». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 –поочередно положить руки на затылок; 3-4 – поочередно отвести руки за спину; 5-6 – и.п. (4 раза)

2. «Поворот». И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4-и.п. (5 раз).

3. «Клубочек». И.п.: лежа на спине. 1-2 –притянуть на себя правое (левое) колено, коснуться его лбом; 3-4 –и.п. (4 раза).

4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги лежат прямые. Кисти рук к плечам (ладони вперед), слегка прогнуться. (4 раза)

5. «Зайчишки». И.п.: стойка ноги сомкнуты, руки на поясе. 1-4 – прыжки на двух ногах вправо; 5-8 –ходьба на месте; то же в другую сторону. (2 раза).

2. ОВД: а) «ласточка» на балансире;

б) ползание по скамейке на четвереньках;

в) прыжки через обручи, меняя расстояния.

3. Подвижные игры: «Кто быстрее» № 15, «Пятнашки с мячом» 17.

Заключительная часть: Игровое упражнение: «Ласточка» № 49.

Карточка № 59

Тема: «Помоги себе стать здоровым»

Задачи: упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте.

Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.
- Захват, поднимание и переключивание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног.

2. **ОВД:** а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;

б) лазанье до погребушки по гимнастической лестнице, «кто быстрее?»;

в) прыжки на батуте.

3. **Подвижные игры:** «Великаны и карлики» № 1, «Салют» № 45.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветви деревьев» № 22.

Карточка № 60

Тема: «Помоги себе стать здоровым»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; развивать глазомер и ловкость, точность движения в ходьбе по канату, по гимнастической лестнице, в прыжках на батуте.

Оборудование: канат, батут, ребристая доска, мячи, кубики.

Вводная часть: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 8

1. Ходьба на носках руки в различных положениях, необходимо следить за осанкой – « лисичка крадется», « на каблучках».

2. Ходьба на пятках руки в различных положениях « каблучки сломались».

3. Ходьба по ребристой дорожке.

4. Ходьба по узкой дорожке, бревну (вариант с наклоном на 80 градусов).

5. И.п.- сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги прямые вытянуть вперед, руки лежат свободно на ногах, спина прямая.

- Катание мячика ступнями.

- Захват, поднятие и перекладывание палочек, кубиков, бумажных и тканевых салфеток пальцами ног.

2. ОВД: а) «танец» на канате, ходьба прямо и бегом;
б) лазанье до погремушки по гимнастической лестнице, «кто быстрее?»;
в) прыжки на батуте.

3. Подвижные игры: «Великаны и карлики» № 1, «Салют» № 45.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ветви деревьев» № 11.

Карточка № 61

Тема: «На лесной поляне»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.

Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами, по следам сохраняя правильную осанку. Игровые упражнения: «Мышка», «Слон».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки № 8

1. «Мы силачи». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 – медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и.п. затем руки поменять. (4-5 раз).

2. «Наклон». И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4- и.п. (5 раз).

3. «Покажи свои ножки». И.п.: лежа на спине руки под головой.

1-2 – поднять одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 – и.п. (4 раза)

4. «Зонтик». И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 – наклон туловища вправо левая рука вверх; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 – и.п. (4 раза).

5. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки на правой ноге; 5-8 – прыжки на левой ноге; ходьба на месте руки в низу. (2 раза).

6. «Нарисуй круг». И.п.: основная стойка. 1-4 – поднять на вдохе руки вверх; 5-8 – на выдохе руки в низ. (2 раза)

2. ОВД: а) стоя на 1 ноге, на другой ноге держать косичку (ленточку);

б) бег по «беговой дорожке»;

в) прыжки продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, 2- 3 раза.

3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Зайчата» № 35.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение: «Ладочки» № 1.

Карточка № 62

Тема: «На лесной поляне»

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами, по «беговой дорожке»; учить прыгать продвигаясь вперед, с поворотом кругом; воспитывать бережное отношение к своему организму.

Оборудование: «беговая дорожка», косички (ленточки), дорожки со следами.

Вводная часть: ходьба и бег змейкой между предметами, по следам сохраняя правильную осанку. Игровые упражнения: «Мышка», «Слон».

Основная часть: 1. Комплекс постановки осанки **№ 8**

1. «Мы силачи». И.п.: стойка ноги врозь. 1-2 – медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4- и.п. затем руки поменять. (4-5 раз).

2. «Наклон». И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2-3 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4- и.п. (5 раз).

3. «Покажи свои ножки». И.п.: лежа на спине руки под головой. 1-2 – поднять одновременно плавно прямые ноги вверх; 3-4 – и.п. (4 раза)

4. «Зонтик». И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 – наклон туловища вправо левая рука вверх; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклон туловища влево, правая рука вверх; 7-8 – и.п. (4 раза).

5. «Попрыгай». И.п.: стойка ноги сомкнуты руки на поясе. 1-4 – прыжки на правой ноге; 5-8 – прыжки на левой ноге; ходьба на месте руки в низу. (2 раза).

6. «Нарисуй круг». И.п.: основная стойка. 1-4 – поднять на вдохе руки вверх; 5-8 – на выдохе руки в низ. (2 раза)

2. ОВД: а) стоя на 1 ноге, на другой ноге держать косичку (ленточку); б) бег по «беговой дорожке»;

в) прыжки продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом, 2- 3 раза.

3. Подвижные игры: «Медвежата» № 31, «Зайчата» № 35.

Карточка № 63

Тема: «Солнечные зайчики»

Задачи: упражнять в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.

Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, с мешочком на голове. Бег с ускорением по диагонали; со сменой направляющего.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 9

1. Самомассаж стоп, пальцев ног:

➤ «Наши нежные ручки»- поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы;

➤ «Душ» - поколачивание подушечками пальцев тыльной стороны ступни.

➤ «Камень»- поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, подошвы. (растирание кулаком)

➤ «Потрудились наши ножки» - поглаживание двумя руками стопу.

Разминание пальцев ног проводится в отдельности.

2. Для самомассажа стоп можно использовать массажные коврики, валики.

3. Ходьба по лестнице положенной на пол, инструктор держит за руку. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба по скамейке с выполнением задания и спрыгиванием на мат;

б) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);

в) прыжки через ленточки (палки) на 1 ноге.

3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Волна» № 39.

Заключительная часть: Релаксация «Сон на берегу моря».

Карточка № 64

Тема: «Солнечные зайчики»

Задачи: закреплять навык в ходьбе с носка, с пятки, с мешочком на голове, беге с ускорением по диагонали, со сменой направляющего; развивать координацию и точность движения в прыжках, ходьбе по скамейке и спрыгиванием на мат; учить перебрасывать мяч одной рукой, двумя руками

из-за головы и правильно дышать во время занятия; воспитание дружелюбия и терпения в играх.

Оборудование: ленточки (палки), мячи, скамейка, мат, зеркальце.

Вводная часть: ходьба с носка, с пятки, с мешочком на голове. Бег с ускорением по диагонали; со сменой направляющего.

Основная часть: 1. Комплекс по профилактике плоскостопия № 9

1. Самомассаж стоп, пальцев ног:

- «Наши нежные ручки»- поглаживание ладонью тыльной поверхности стопы;
- «Душ» - поколачивание подушечками пальцев тыльной стороны ступни.
- «Камень»- поглаживание пальцами, сжатыми в кулак, подошвы. (растирание кулаком)
- «Потрудились наши ножки» - поглаживание двумя руками стопы.

Разминание пальцев ног проводится в отдельности.

2. Для самомассажа стоп можно использовать массажные коврики, валики.

3. Ходьба по лестнице положенной на пол, инструктор держит за руку. (2 раза)

2. ОВД: а) ходьба по скамейке с выполнением задания и спрыгиванием на мат;

б) перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);

в) прыжки через ленточки (палки) на 1 ноге.

3. Подвижные игры: «По узенькой дорожке на одной ножке» № 9, «Волна» № 39.

Заключительная часть: Релаксация «Сон на берегу моря».

**Диагностическая карта мониторинга результатов выполнения дополнительной образовательной программы
«Оздоровительная гимнастика» группа № 1 на 2024 -2025 учебный год**

Возраст:от 4 до 5 лет.

№	Ф.И.О. ребенка	Владеет соответствующими возрасту основными движениями		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу		Сформирована на потребность в двигательной активности.		Может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч		Может ловить мяч.		Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;		Имеет элементарные представления о ЗОЖ.		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
Итоговый показатель по группе (среднее значение)																	

Критерии отслеживания усвоения программы:

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)