

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №251»
(МБДОУ «Детский сад №251»)

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №251»
протокол от 30.08.2016 №3

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №251»
М.М. Лихманова
от 30.08.2016 № 64/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Групповые и индивидуальные развивающие
и коррекционные занятия в спортзале»
(срок реализации – 2 года, возраст детей 5 – 7 лет)

Автор – составитель:
Логунова Елена Валерьевна,
инструктор по физической культуре

Барнаул
2016

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Актуальность | 3 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| 1.4. | Направленность программы | 5 |
| 1.5. | Связь с другими образовательными областями | 5 |
| 1.6. | Характеристика особенностей развития воспитанников | 6 |
| 1.7. | Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы по хореографии | 7 |
| 1.8. | Формы и режим проведения занятий | 9 |
| 2. | Учебно-тематическое планирование | 12 |
| 2.1. | Тематический план (5 – 6 лет) | 12 |
| 2.2. | Тематический план (6 – 7 лет) | 12 |
| 3. | Содержание программы | 12 |
| 3.1. | Перспективный план работы с детьми 5 – 6 лет | 12 |
| 3.2. | Перспективный план работы с детьми 6 – 7 лет | 15 |
| 4. | Взаимодействие с семьями воспитанников | 17 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение программы | 18 |
| 6. | Список литературы | 18 |

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования, которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. 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.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Групповые и индивидуальные развивающие и коррекционные занятия в спортзале» (далее – программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);
- Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая

деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего образования) воспитатель, учитель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 №544н);

- Приказом Главного управления от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»
- Письмом Минобразования России от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья (профилактике нарушений осанки и плоскостопия) детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

1. Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.
3. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, подвижность в суставах, гибкость, ловкость, выносливость).
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
5. Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом различие детей.
3. Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки.
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению

опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.4. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

1.5. Связь с другими образовательными областями

| | |
|--|---|
| «Социально-коммуникативное развитие» «Социализация» «Безопасность» | Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. |
| «Познавательное развитие» | Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей, оформления спортивного зала; использование в процессе образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. |
| «Физическое развитие» | Формирование представлений о здоровом образе жизни, укрепление физического и психологического здоровья; развитие физических качеств. |

1.6. Характеристика особенностей развития воспитанников

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 5- 6 лет

| | |
|-----------------------------------|---|
| Возрастные особенности | <p>Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской <i>игре</i>, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры.</p> <p>Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым или сверстником в игре, конфликтность в игровой деятельности. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве и во времени. Активность продуктивной деятельности.</p> |
| Особенности психического развития | <p>Внимание. Становится более устойчивым и произвольным.</p> <p>Память. Улучшается устойчивость.</p> <p>Речь. Норма – правильное произношение всех звуков.</p> <p>Мышление. Развивается функция планирования и прогнозирования</p> |
| Новообразования возраста | <p>Формируется саморегуляция поведения. Развивается творчество. Активизируются исследовательский навыки. «Книга – источник знания». Происходит развитие эмпатии.</p> |
| Главные целевые ориентиры | <p>Создание условий, формирующих самостоятельность (опорные схемы, модели, пооперационные карты); способствующих проявлению творческой и познавательной активности. Развитие инициативности, мыслительной деятельности, произвольности, способности к творческому самовыражению;</p> <p>Воспитание важнейших социально-эмоциональных компетенций ребенка – устойчиво хорошее настроение, уверенность в себе. Развитие умения устанавливать дружеские отношения со сверстниками, стремление к исследованию, интерес к новым ситуациям.</p> |

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 6- 7 лет

| | |
|------------------------|---|
| Возрастные особенности | <p>В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Становление детской дружбы.</p> <p>В играх дети 6-7 лет способны отражать сложные</p> |
|------------------------|---|

| | |
|-----------------------------------|---|
| | социальные события, сюжетосложение, вступают во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли. Владение социальными нормами общения и поведения. |
| Особенности психического развития | Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Возникает произвольное внимание. Память. Увеличение объема памяти. Появление элементов произвольной памяти. Речь. Овладение морфологической системой языка, активное развитие монологической речи (речь-рассуждение). Мышление. Наглядно-образное, обобщение и классификация предметов, действий |
| Новообразования возраста | Расширяется мотивационная сфера. Формирование самоконтроля, самооценки. Развитие предпосылок учебной деятельности (умение работать по образцу, инструкции). Складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности. |
| Главные целевые ориентиры | Создание условий для личностной, интеллектуальной и физической и социально-психической готовности к школе. <u>Личностная готовность</u> - формирование новой социальной позиции – положение школьника, имеющего круг прав и обязанностей. <u>Интеллектуальная готовность</u> - наличие у ребенка кругозора, запаса конкретных знаний, развитие психических процессов (память, внимание, мышление, речь). <u>Социально-психологическая готовность</u> - формирование умения общаться с другими детьми, взрослыми, действовать совместно с другими, уметь подчиняться интересам и обычаям детской группы. |

1.7. Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет: дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Старший дошкольный возраст 6-7 лет: к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Старший дошкольный возраст 5-6 лет. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Старший дошкольный возраст 6-7 лет. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Механизм оценки результатов

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители знакомятся с работой педагога и детей, посещающих кружок на коллективных просмотрах и в открытые дни в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

МОНИТОРИНГ ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| Название теста | Описание теста | 5-6 лет | 6-7 лет |
|---|---|----------------|----------------|
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу. | 40-45 сек. | 50-60 сек. |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении. | 45-50 сек. | 50-60 сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | 4-7-10 | 5-8 8-12 |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше. | 25-35 30-40 | 35-42 45-60 |

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии. Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

1.8. Формы и режим проведения занятий

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста. Образовательные услуги оказываются в соответствии с федеральным

образовательным стандартом, в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, разрабатываемыми Исполнителем.

Форма проведения занятий – групповая.

Группа формируется исходя из желания детей и запросов родителей (законных представителей), без специального отбора. Отказом в приеме на обучение может служить только медицинское заключение о противопоказании к занятиям по состоянию здоровья ребенка.

Количественный состав группы – 10–20 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня два раза в неделю.

Продолжительность занятий:

для детей 5 – 6 лет – 25 мин;

для детей 6 – 7 лет – 30 мин.

Программа включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие.

Структура занятий

1 часть – подготовительная. Включает разные виды ходьбы, оздоровительный бег, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, позволяющие подготовить организм ребенка к нагрузке. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка в зависимости от вида упражнения.

2 часть – основная. Включает упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, в среднем 6-8 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

3 часть – заключительная. Упражнения на расслабление организма, ходьба. Заканчивается занятие беседой о достижениях, желаниях детей.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие.

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плываем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Способ организации детей на занятие зависит от поставленной цели и задач каждого занятия.

Формы подведения итогов по программе:

- проведение открытых занятий для родителей 2 раза в учебном году (декабрь, май).

2. Учебно-тематическое планирование

2.1. Тематический план для детей 5 - 6 лет

| № | Тема | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1. | Мониторинг | 4 |
| 2. | Тема: Радуга здоровья | 2 |
| 3. | Тема: Путешествие в страну Носарию | 8 |
| 4. | Тема: «Телефон» по сказке К. Чуковского | 7 |
| 5. | Тема: «Кто сказал Мяу?» по мотивам сказки В. Сутеева | 8 |
| 6. | Тема: Пряничная избушка | 8 |
| 7. | Тема: Мойдодыр по сказке К. Чуковского | 8 |
| 8. | Тема: Котятка-поворята | 8 |
| 9. | Тема: Кошкин дом по мотивам сказки С. Маршака | 5 |
| 10. | Открытые занятия | 2 |
| | ИТОГО: | 60 |

2.2. Тематический план для детей 6 – 7 лет

| № | Тема | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1. | Мониторинг | 4 |
| 2. | Тема: Точка, точка, запятая... | 2 |
| 3. | Тема: Если бы я был деревом | 8 |
| 4. | Тема: «Заяц – хвоста» по мотивам русской народной сказки | 7 |
| 5. | Тема: «Доктор Айболит» по мотивам сказки К. Чуковского | 8 |
| 6. | Тема: «Федорино горе» по мотивам сказки К. Чуковского | 8 |
| 7. | Тема: Кораблик | 8 |
| 8. | Тема: Азбука | 8 |
| 9. | Тема: Как медвежонок стал сильным. | 5 |
| 10. | Открытые занятия | 2 |
| | ИТОГО: | 60 |

3. Содержание программы

3.1. Перспективный план работы с детьми 5 – 6 лет

| Месяц | Тема и задачи | Содержание |
|---------|---|--|
| Октябрь | Мониторинг | Комплекс общеразвивающих упражнений «Вместе весело |
| Занятия | Тема: Радуга здоровья. Развивать двигательные | |

| | | |
|--|---|---|
| № 1 - 4 | <p>навыки</p> <p>Обучать приемам массажа биологически активных точек.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p> | <p>живется»</p> <p>Массаж биологически активных точек «Что делать после дождика»</p> <p>Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»</p> <p>Танец-игра «Выйдем на лужок»</p> |
| <p>Ноябрь</p> <p>Занятия</p> <p>№ 5 - 12</p> | <p>Тема: Путешествие в страну Носарию.</p> <p>Познакомить детей с диафрагмальным дыханием.</p> <p>Закрепить умение выполнять статические упражнения.</p> <p>Воспитывать чувство ответственности за личную безопасность.</p> | <p>Массаж носа «Улитки»</p> <p>Общеразвивающие упражнения с элементами корректирующей гимнастики</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Какая у кого песенка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»</p> <p>Массаж стоп</p> <p>Комплекс ритмической гимнастики «Вместе весело шагать»</p> <p>Игра «Море волнуется»</p> |
| <p>Декабрь</p> <p>Занятия</p> <p>№ 13 - 20</p> | <p>Тема: «Телефон» по сказке К. Чуковского</p> <p>Развивать подвижность и гибкость в суставах.</p> <p>Научить выполнять самомассаж.</p> <p>Воспитывать чувство взаимовыручки.</p> <p>Открытое занятие</p> | <p>Гимнастика для глаз «Муха»</p> <p>Дыхательное упражнение «Мыртышки»</p> <p>Упражнения для гибкости позвоночника</p> <p>Упражнение на осанку «Зайка»</p> <p>Гимнастика для стоп «Медведь»</p> <p>Ритмический танец «Чунга-чанга»</p> <p>П/и «Камушки»</p> <p>Релаксация «Солнечные лучики»</p> |
| <p>Январь</p> <p>Занятия</p> <p>№ 21 - 28</p> | <p>Тема: «Кто сказал Мяу?» по мотивам сказки В. Сутеева.</p> <p>Укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>Научить детей правильно выполнять массаж ушей.</p> <p>Развивать силовые качества.</p> <p>Побуждать интерес к неизведанному.</p> | <p>Массаж ушей «Чтобы уши не болели»</p> <p>Игра на внимание «Мяу!»</p> <p>Массаж рук «Ай, тари-тари»</p> <p>Гимнастика для стоп</p> <p>Упражнения на развитие дыхания</p> <p>Упражнения с элементами корректирующей гимнастики</p> <p>Гимнастика для глаз «Смотри вправо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Какая</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | | у кого песенка» Эстафета «Кенгуру» Ритмический танец «Яблоки-веники» Релаксация «Олени» |
| Февраль Занятия № 29 - 36 | Тема: Пряничная избушка. Развивать координацию движений. Научить детей снимать зрительное напряжение. Воспитывать умение находить выход из сложной ситуации | Массаж биологически активных зон «В феврале» Массаж пальцев «Умывание» Комплекс общеразвивающих упражнений «Жу-жу» Дыхательное упражнение «Аромат цветов» Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей «Цветок» Ритмический танец «Разноцветная игра» Релаксация «Солнышко» |
| Март Занятия № 37 - 44 | Тема: Мойдодыр по сказке К. Чуковского Формировать осанку. Развивать координацию движения рук. Воспитывать потребность в чистоте и опрятности. Укреплять мышцы свода стопы. | Дыхательное упражнение «Самовар» Упражнения с элементами корригирующей гимнастики Самомассаж тела «Чисто, чисто» Пальчиковая игра «Крокодил» Массаж рук «Мыло» Пальчиковая гимнастика «Полька пальчиками» Упражнения для стоп Ритмический танец «Прыгалка» Эстафета «Крокодил» Релаксация «Дождик» |
| Апрель Занятия № 45 - 52 | Тема: Котятка-повороты Развивать равновесие. Укреплять мышцы брюшного пресса. Укреплять мышцы свода стопы. Воспитывать желание помочь маме. | Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей «Котятка просыпаются» Массаж биологически активных зон «Неболейка» Комплекс общеразвивающих упражнений «Спор овощей» Массаж спины «Суп» |

| | | |
|----------------------|---|--|
| Май | Мониторинг | |
| Занятия № 53 - 60 | Тема: Кошкин дом по мотивам сказки С. Маршака Закреплять и совершенствовать навыки правильной осанки. Развивать творческую фантазию Пробуждать желание заниматься спортом. Открытое занятие | Артикуляционная гимнастика Дыхательные упражнения Массаж пальцев «Мебель» Массаж ног «Капуста» Комплекс пластической гимнастики с элементами корригирующей «Кошкин дом» Эстафета «Строим дом» Ритмический танец «Дружба» Релаксация «Волшебный сон» |

3.2. Перспективный план работы с детьми 6 – 7 лет

| Месяц | Тема и задачи | Содержание |
|-------------------------------|--|--|
| Октябрь Занятия № 1 - 4 | Мониторинг Тема: Точка, точка, запятая... Развивать координацию движений. Укреплять мышцы свода стопы. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. | Коммуникативная игра «Здравствуй!» Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик» Дыхательные упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы» П/и «Кукушка» |
| Ноябрь Занятия № 5 - 12 | Тема: Если бы я был деревом Познакомить детей с понятием правильная осанка и важности упражнений. Развивать равновесие. Научить переключать внимание. Воспитывать у детей желание оказать помощь. | Массаж биологически активных зон «Что делать после дождика» Гимнастика для шеи «Сидит белка» Комплекс гимнастики с элементами корригирующей Пальчиковая гимнастика «Наши пальчики» Упражнение для снятия мышечного напряжения «Пружинки» Зрительная гимнастика «Солнечный зайчик» Ритмический танец «Колобок и два жирафа» |

| | | |
|---------------------------------|---|---|
| | | П/и «Совушка-сова» Релаксация «Дедушка Молчок» |
| Декабрь Занятия № 13 - 20 | Тема: «Заяц – хвоста» по мотивам русской народной сказки Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч. Сформировать навык правильного выполнения массажа спины. Развить устойчивость внимания. Воспитывать чувство собственного достоинства и доброжелательного отношения к сверстникам. Открытое занятие | Массаж биологически активных зон «Вышел зайчик погулять» Упражнение на осанку «Зайка» Гимнастика для ног Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами корригирующей гимнастики Взаимомассаж спины «Барабан» Гимнастика для глаз «Зайка» Дыхательные упражнения Ритмический танец «В небе облака» П/и «Спрячься в снегу» Релаксация «Волшебный сон» |
| Январь Занятия № 21 - 28 | Тема: «Доктор Айболит» по мотивам сказки К. Чуковского Развивать у детей двигательные навыки. Укреплять мышцы свода стопы. Обучать правильному дыханию; восстанавливать дыхание. Воспитывать чувство взаимопомощи. | Двигательные упражнения «Айболит» Гимнастика для глаз «Африка» Гимнастика для ног «Шагает слон» Пальчиковая игра «Мяч» Массаж шеи «Лук» Комплекс «Гимнастика дружных» Упражнения для гибкости позвоночника. Ритмический танец «Аэробика» П/и «Догони мяч» Релаксация «Волшебный сон» |
| Февраль Занятия № 29 - 36 | Тема: «Федорино горе» по мотивам сказки К. Чуковского Развивать координацию движений. Укреплять мышцы тазового пояса и ног. Разъяснить, что человек в силах уберечь себя от болезней. Воспитывать умение выходить из сложной | Упражнения для коррекции зрения (по методу В. Базарного) Двигательные упражнения «Посуда» Дыхательное упражнение «Самовар» Упражнения с элементами корригирующей гимнастики Психомышечная гимнастика «Ой-ой-ой» Упражнения для стоп Пальчиковая гимнастика |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| | ситуации | «Федора» Ритмический танец «Варим суп» Релаксация «Сказка» |
| Март Занятия № 37 - 44 | Тема: Кораблик Укреплять мышцы туловища и конечностей. Укреплять мышцы свода стопы. Сформировать умение снимать мышечное напряжение. Воспитывать доброжелательность. | Массаж лица «Воробей» Комплекс общеразвивающих упражнений «Белка по лесу гуляет» Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик» Массаж рук «Ай, тари-тари» Дыхательная гимнастика «Лечебные звуки» Гимнастика для стоп Ритмический танец «Карнавал» Релаксация «Океан» |
| Апрель Занятия № 45 - 52 | Тема: Азбука Укреплять мышечный корсет. Вырабатывать навык диафрагмального дыхания. Укреплять мышцы свода стопы. Воспитать любознательность, привить желание учиться. | Эмоциональная игра «Буква Я» Гимнастика для глаз «Буква Б» Массаж спины «Бырабан» Упражнения для гибкости позвоночника «Алфавит» Пальчиковая игра «Слова» Массаж стоп Ритмический танец «Автостоп» П/и «Ну погоди» Релаксация «Космос» |
| Май Занятия № 53 - 60 | Мониторинг Тема: Как медвежонок стал сильным. Укреплять мышцы ног и туловища. Развивать координацию движений. Тренировать правильное носовое дыхание. Научить детей заботиться о своем здоровье. Открытое занятие | Пальчиковая игра «Весна» Дыхательная гимнастика по А. Стрельниковой Упражнения на укрепление осанки Массаж лица «Умывалочка» Ритмический танец «Браво» Релаксация «Веселые медвежата» |

4. Взаимодействие с семьями воспитанников

| Мероприятия | Дата |
|---|----------|
| Опрос с целью выявления запросов родителей на посещение дополнительной образовательной услуги | сентябрь |

| | |
|--|----------------|
| Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой кружка цели и задачи, форма одежды | октябрь |
| Стендовые консультации | В течение года |
| Открытые занятия | декабрь, май |

5. Материально-техническое обеспечение программы.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Технические средства обучения | <ol style="list-style-type: none"> 1. Музыкальный центр 2. Компьютер 3. CD диски |
| Оборудование | <ol style="list-style-type: none"> 1. Шведская стенка 2. Ковер или индивидуальные коврики 3. Массажные дорожки 4. Приставные лесенки, доски 5. Мячи резиновые 7. Мячи массажные (мячи-«ёжики») 8. Гимнастические палки 9. Обручи 10. Мешочки с песком 11. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы 12. Дорожки со следочками |

6. Список литературы

1. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. - М.:ТЦ Сфера, 2008
 2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. - М.:ТЦ Сфера, 2008
 3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008
 4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение, 2005
 5. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. -М.: Просвещение, 2005
 6. Красникова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Корона. Век,2014
-
1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка-Пресс, 2000

2. Лечебная физическая культура. Под ред. В.Н.Елифанова. - М.: Медицина, 1987
3. Лечебная физкультура в лечении нарушений опорно-двигательного аппарата (методические рекомендации). Составители: Степанова Н.М., Кузьмина Л.Г. - Чебоксары, 2004
4. Моргунова О.Н, Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.- Воронеж: Метода, 2013
5. Останко Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. - СПб.: Литера, 2010
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.