

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

Утверждено:
Заведующий
МДОУ «ЦРР – д/с № 8
«Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской обл.
_____ Н.А.Стадникова
приказ № ____ от «__» _____ 2022 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

для детей от 4 до 7 лет
срок реализации 2 года.

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

Валуйки 2022

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Содержание изучаемого курса.....	9
IV. Материально методическое обеспечение.....	25
V. Список литературы.....	28

I. Пояснительная записка.

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

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК – 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ);
- Устав МДОУ «ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка» г. Валуйки Белгородской области.

Адаптированная дополнительная образовательная программа (далее Программа) определяет содержание и организацию физкультурно-оздоровительного процесса для детей с ОВЗ (НОДА, расстройство аутистического спектра), создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья дошкольников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности. Программа направлена на оказание помощи ребёнку с ОВЗ в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, реализуемой в ДОУ. Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования направлена на социализацию «особых детей», на включение их в общественную жизнь и формирование позитивного представления о своих способностях и возможностях, личностное, общекультурное и социальное развитие.

Направленность.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Корректирующая гимнастика» направлена на формирование у воспитанников с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств воспитанников с ОВЗ (НОДА, расстройство аутистического спектра).

Актуальность.

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

Отличительная особенность программы.

Методика занятий физическими упражнениями с детьми с ОВЗ корректирующей группы основывается на щадящем подходе, который учитывает состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности школьников подготовительной медицинской группы:

- постепенное и последовательное изучение физических упражнений программы по сравнению с учащимися основной группы;
- индивидуализация обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- меньшая интенсивность в нарастании физической нагрузки как в одном занятии, так и от занятия к занятию;
- уменьшение числа повторений упражнений и увеличение пауз для отдыха.

Характерной особенностью детей с ОВЗ является наличие разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

У них наблюдаются диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата, сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т.д., низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Снижение тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение движений детьми, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах, напряженность.

Детям с ОВЗ присуща быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеются нарушения в развитии физических качеств - силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т.д.

Недоразвитие двигательных навыков у детей с нарушением интеллекта приводит к большим трудностям в овладении всеми видами деятельности. Поэтому важное значение в коррекционно- воспитательном процессе в специальном дошкольном учреждении имеет работа, направленная на укрепление их здоровья, психофизического развития, совершенствование и коррекцию моторных функций. С целью коррекции данных нарушений был организован кружок «Корригирующая гимнастика».

Адресат программы.

В реализации дополнительной адаптированной образовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Корригирующая гимнастика» участвуют дети с НОДА и РАС в возрасте от 4 до 7 лет. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной группе здоровья при зачислении, уровень подготовленности не является определяющим фактором, главное желание заниматься.

Объем программы.

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

Формы обучения и виды занятий.

Очная, практические и теоритические занятия.

Срок реализации программы.

2 года.

Режим и продолжительность занятий.

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

Цель реализации адаптированной программы.

Создание условий, способствующих раскрытию и развитию основных физических качеств и способностей детей с НОДА и РАС, укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

Задачи:

Дополнительная адаптированная образовательная программа по «Корригирующей гимнастике» для детей с ОВЗ (нарушение осанки, плоскостопие) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеологопсихологической задач:

- Оздоровительные: содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Образовательные: обучить основам корригирующей гимнастики; совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;

обучить видам дыхательных упражнений; увеличить жизненную ёмкость легких; освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности; формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

- Воспитательные: формировать физические и морально-волевые качества личности.

- Коррекционные: создать мышечный корсет; увеличить силовую выносливость мышц; замедлить процесс прогрессирования заболевания; стабилизировать искривление позвоночника; уменьшить дуги сколиоза; исправить недостатки физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Валеолого-психологические: формировать осознанное отношение к своему здоровью; создать благоприятные условия для оздоровления своего организма; развивать волевые качества; создать благоприятный психоэмоциональный фон для лечения заболевания.

Коррекционная работа кружка направлена на:

- обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;

- освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Ожидаемые результаты

- ребёнок понимает роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

- ребёнок умеет составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- ребёнок выполняет комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- ребёнок умеет вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

Результатом освоения программы «Корригирующая гимнастика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

II. Учебно – тематический план

Месяц	Содержание
Сентябрь	1.Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки

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

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

	7. Развитие координации движений, укрепление мышц ног
	8. Укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата
Май	1. Упражнения для развития силы Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для мышц ног и туловища.
	2. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Формирование навыка правильной осанки Упражнения в равновесии Упражнения на развитие гибкости
	3. Самомассаж стоп и голени с использованием мячей Самомассаж рук и ног с использованием мячей
	4. Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений для всех мышечных групп с предметами и без.
	5. Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы
	6. Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног
	7. Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника
	8. Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах

III. Содержание изучаемого курса

Методы работы:

- игровой метод;
- наглядный метод;
- практический.

Корректирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим методам работы:

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

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

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

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

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

Формы организации деятельности кружка «Корректирующая гимнастика»

- подгрупповая;
- индивидуальная.

Каждый комплекс кружка проводится в игровой форме и имеют свой сюжет.

Комплексы состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут).

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

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

II. Основная часть (15-20 минут).

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

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

III. Заключительная часть (3-5 минут).

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

Организационные условия реализации программы

Программа рассчитана на две возрастные группы:

4-5 лет

6-7 лет

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

Сентябрь

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

Занятие №2. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба

по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) массаж стоп мячами – массажерами; 3) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки», игра на расслабление «Фея сна»

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

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

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

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

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

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки

вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация.

Октябрь.

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

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

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

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

правильно» Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает».

Ноябрь.

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

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

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

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

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1)

комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 5) ходьба ползание на животе по скамейке Заключительная: игра «Пауки и мухи», релаксация «Облака»

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

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

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

Декабрь.

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

релаксация.

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

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

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

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

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

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба по канату боком, по массажным

дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами; 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по массажным дорожкам. Заключительная: 1) игра «Ловкие жучки» (с ортопедическими мячами) 2) игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее

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

Январь.

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

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

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

на спине. Заключительная: 1) игра «Обезьянки», релаксация с массажным мячом

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

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

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

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

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба

пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: комплекс корригирующих упражнений; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) массаж стоп массажерами 3) упражнения на фитоболах 4) ходьба, 30 перешагивая через модули 5) прыжки вверх. 6) пролезание в обруч прямо 7) катание мячей Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация.

Февраль.

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

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

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

Занятие №4. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) 31 шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из

положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) Упражнение «Встань правильно» 5) прыжки из обруча в обруч 6) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 7) метание в цель Заключительная: 1) игра «Попади в ворота мячом»; 2) релаксация «твоя звезда»

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

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

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

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

помощью пальцев) 6) ходьба по гимнастической скамейке смешочком на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Самый меткий»; релаксация.

Март.

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

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

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

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

гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация.

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Ходим в шляпах»; релаксация.

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

Занятие №7. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 29 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 4) массаж стоп массажерами ; 5) ходьба с мешочком на голове по массажным дорожкам. 6) ходьба по канату с мешочком на голове: елочкой – руки в стороны; приставным шагом, руки на пояс. Заключительная: игра «Бегущая скакалка», релаксация «Спинка отдыхает»

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

Апрель.

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

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

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

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

Занятие №5. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 29 1.ОРУ: с мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения

стоп вперед и назад с помощью пальцев 5) ходьба по гимнастической палке прямо и боком приставными шагами 6) ходьба по массажным дорожкам
Заключительная: игра «Жучки и птица»; релаксация.

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

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

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

Май.

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

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

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

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

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

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

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

массажерами 4) ходьба с мешочком на голове Заключительная: игра «Поймай мяч ногой»; релаксация.

Занятие №8. Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки» (носочки вместе, пяточки врозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 2) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 3) массаж стоп массажерами; 4) ходьба с мешочком на голове; 5) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Заключительная: игра «Обезьянки», релаксация.

IV. Материально – техническое обеспечение.

Место проведения занятий: помещения спортивного комплекса.

Тема	Дидактический материал, техническое обеспечение занятий
Техника безопасности на занятиях корригирующей гимнастики; правильная осанка и здоровье; закаливание и здоровье; нагрузка и отдых во время занятия.	Плакаты
Специальные (корригирующие) упражнения	Гимнастические палки, обручи, мячи, фито мячи, гимнастические скамьи, маленькие мячики, мешочки, деревянные палочки, гантели, массажные мячи, платочки, беговая, массажная дорожка, проигрыватель.
Упражнения в расслаблении	Коврики, проигрыватель
Дыхательная гимнастика	Коврики.
Самомассаж.	Крем, валик, салфетки, троп здоровья

Игры	Мячи, воздушные шары, мешочки, канат, гимн. скамья, мелкие игрушки, фломастеры, альбомные листы.
Тестовые упражнения	Сантиметровая лента, коврик, секундомер.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря:

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

	размечаются круги диаметром 50, 40, 30, 20, 10 см и точкой в центре для прицеливания	1шт
10	Шнур, веревка Длина 2—3 м Длина 4-5 м	1шт 1шт
11	Скакалки Длина 120-180 см Длина 3-4 м	10шт
12	Гимнастические палки (длина 75-80 см.)	На подгруппу
13	Мячи (диаметр: 6-8 см.; 12-15 см.; 20.-25 см)	На группу
14	Обручи диаметр: 55 см 60 см 100 см	12шт 5шт 2шт
15	Кегли	40шт
16	Бубен	1шт
17	Фитболы	2шт
18	Гантели	40шт
19	Гимнастическая доска	2шт
20	Навесной баскетбольный щит	2шт
21	Рибристая доска	2шт
22	Детские клюшки и маленькие мячи (шайбы)	На подгруппу
23	Кольцебросы	2шт
24	Коврики для массажа стоп	2шт
25	Детские ворота	2шт

Методическое обеспечение:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирования правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
2. Громова С.П. «Нетрадиционные формы оздоровительно – физкультурной работы с детьми дошкольного возраста». Калининград 1992 г.
3. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду, - М.: Издательство Скрипторий 2003», 2009 г.
4. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорнодвигательного аппарата): пособие для инструкторов лфк, воспитателей и родителей. – 2- е изд. – М.: Просвещение, 2005 г.
5. Кочетковой Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2007 г.
6. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. 4-е изд – Спб.: «Корона – Век», 2009 г.

7. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорнодвигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2007 Г.
8. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. (Серия «Здоровый малыш»).– М.: ТЦ Сфера. 2004 г.
9. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
10. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель». 2014г.

V. Список литературы:

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