

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №135»
муниципального образования города Братска

665730, Иркутская область, г. Братск, ул. Зверева 10, Телефон, факс (3953) 33-21-07

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.21



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «ДСОВ №135»

Е.В. Коротаева

М.П.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Здоровое поколение»

(адаптивная физическая культура для дошколят)

физкультурно-оздоровительная программа
для детей дошкольного возраста 4-7 лет

Срок реализации дополнительной программы: 2 года

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории,
специалист по АФК

Колмакова Елена Сергеевна



г. Братск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Концептуальные основы, актуальность.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.4. Методы, реализуемые в рамках Программы.....	6
1.5. Описание средств реализации Программы.....	7
1.6. Формы сотрудничества с семьей	8
1.7. Материально-техническое обеспечение	9
2. План реализации Программы.....	11
3. Календарный график.....	11
4. Рабочая программа	
4.1	1 год обучения
4.1.1 Цели и задачи.....	12
4.1.2 Планируемые результаты освоения Программы ...	12
4.1.3 Календарно - тематический план	13
4.2	2 год обучения
4.2.1 Цели и задачи	22
4.2.2 Планируемые результаты освоения Программы ...	22
4.2.3 Календарно - тематический план	23
5. Оценочные материалы.....	32

Список литературы

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум" (Геродот).

1. Пояснительная записка

1.1. Концептуальные основы, актуальность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (от 17.10.2013г. №1155) », Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20;

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровое поколение»** направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей 4-7 лет в условиях дошкольного учреждения, и исключительно важна для формирования здоровья детей и повышения культуры здоровья их родителей.

Проведение занятий в условиях дошкольного учреждения позволяет своевременно и эффективно корректировать нарушения ОДА на ранних этапах формирования осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений является наиболее значимым фактором. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности.

Таким образом, программа **«Здоровое поколение»** разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, с целью удовлетворения социального запроса родителей. Внедрение данной программы позволит увеличить охват детей, нуждающихся в коррекционной помощи, и не имеющих возможности посещать сад комбинированного или коррекционного вида.

Новизна данной программы основывается на понимании приоритетности комплексного сюжетно - игрового подхода в решении коррекционных задач. Для развития двигательной деятельности ребенка очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой. Основной принцип занятий: «Лечимся, играя!»

Программа построена с учетом методики физического воспитания, адаптивной физической культуры, ЛФК, с использованием современных здоровьесберегающих технологий: коррекционных, сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни. Это новый модифицированный проект, в основе которого лежат практические рекомендации известных авторов, но в то же время использован и структурирован личный опыт многолетней работы в качестве инструктора по физической культуре и АФК.

1.2 Цели и задачи реализации Программы.

ЦЕЛЬ: формирование ценностного отношения к здоровью, профилактика и коррекция функциональных нарушений ОДА ребенка с учетом возрастных и физических особенностей детей дошкольного возраста.

ЗАДАЧИ:

Коррекционные:

- профилактика и коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста;
- формирование динамического стереотипа правильной осанки, и его стабилизация в различных условиях деятельности;

Образовательные:

- дать знания о правильной осанке, значении и функциях опорно-двигательного аппарата, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья;
- обучение двигательным умениям и навыкам лечебной гимнастики в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- обучение методам самоконтроля и оценки состояния здоровья;

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации движений, общей и специальной выносливости, мышечной силы);
- общее развитие и укрепление органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- развитие эмоционально-волевой сферы;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации на ЗОЖ;
- воспитание творчества, инициативности;
- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

- программа ориентирована на детей 4-7 лет с нарушениями ОДА;
- срок реализации программы: 2 года
- программа рассчитана на 72 часа в год, 2 занятия в неделю;
- продолжительность занятия: 1 группа – 4-5 лет - 20-25 мин.
2 группа – 5-7 лет – 30-35 мин.
- занятия проводятся в спортивном зале;
- количество детей в группе 12 - 15 чел;

Структура занятий:

Вводная часть занятия (5 - 7 мин):

- м/подвижная игра на внимание
- упражнения на воспитание правильной осанки
- разминка под музыку:
 - коррекционные виды ходьбы и бега
 - ползание
 - музыкально-ритмическая игра
- дыхательная гимнастика

Основная часть занятия (20 мин):

- ходьба по коррекционным дорожкам с целью профилактики и коррекции плоскостопия
- партерная гимнастика с использованием современных здоровьесберегающих технологий (симметричные упражнения на полу в разных И.П., направленные на формирование «мышечного корсета», на растяжку, укрепление мышц тела, развитие гибкости).
- массаж стоп, упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия
- повторная ходьба по коррекционным дорожкам

Заключительная часть занятия (5 мин)

- развивающе - оздоровительная подвижная игра
- дыхательная гимнастика
- расслабление (релаксация, психогимнастика)
- контроль осанки (дети проверяют друг друга)

Домашнее задание:

- упражнения на развитие межполушарного взаимодействия (кинезиология), упражнения на развитие силовой выносливости, коррекции плоскостопия

Основные направления в работе с детьми:

- 1) знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- 2) удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
- 3) развитие и коррекция общих движений, совершенствование физиологических возможностей мышц кистей и пальцев рук;
- 4) осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- 5) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 6) укрепление «мышечного корсета»;
- 7) формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки;
- 8) развитие координационных способностей;
- 9) развитие умения расслаблять мышцы;
- 10) увеличение силовой и общей выносливости мышц;
- 11) повышение эмоционального тонуса;
- 12) улучшение дыхательной функции легких и увеличение экскурсии грудной клетки;

Принципы взаимодействия с детьми:

- 1) сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- 2) постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- 3) исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- 4) сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- 5) каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Основные принципы реализации Программы

- 1) *Принцип научности* – использование научно – обоснованных и апробированных технологий и методик.
- 2) *Принцип доступности* – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
- 3) *Принцип активности и сознательности* – для усиления действия средств лечебной физкультуры, повышения психотерапевтического эффекта, а также для решения лечебно-воспитательных задач необходимо сознательное, активное участие ребенка в занятиях.
- 4) *Принцип систематичности* – реализация Программы постоянно, систематично.
- 5) *Принцип адресности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

1.4 Методы, реализуемые в рамках Программы

- 1) Наглядные:
 - ✓ наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
 - ✓ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
 - ✓ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- 2) Словесные:
 - ✓ объяснения, пояснения, указания;
 - ✓ подача команд, распоряжений, сигналов;
 - ✓ вопросы к детям;
 - ✓ образный сюжетный рассказ, беседа;
 - ✓ словесная инструкция.
- 3) Практические:
 - ✓ Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - ✓ Проведение упражнений в игровой форме;
 - ✓ Проведение упражнений в соревновательной форме.

Основным средством АФК являются физические упражнения, которые по методу применения делят на гимнастические, игровые и спортивные.

Гимнастический метод имеет наибольшее распространение в лечебной физкультуре, составляя основную сущность так называемой лечебной гимнастики — одной из разновидностей общей гимнастики. Гимнастический метод характеризуется большим выбором физических упражнений, при помощи которых можно добиться разностороннего воздействия на организм, совершенствовать двигательную координацию, воспитывать важные психофизические и морально-волевые качества. Особенностью гимнастического метода является возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, суставы и четкого дозирования общей и местной нагрузки.

Игровой метод при проведении физических упражнений с детьми является основным. Игра активизирует детей, повышает интерес к двигательному режиму.

Спортивный метод в лечебной физкультуре применяют с большими ограничениями. Основой спорта являются всякого рода соревнования, которые, как

правило, связаны с большими, а нередко и предельными физиологическими нагрузками. Однако моменты соревнования в рамках разумной дозировки допустимы (простейшие эстафеты, спортивные игры и т. д.) на определенных этапах выздоровления.

1.5 Описание средств реализации Программы

1. Физические упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, спортивно-прикладные, 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.
- ✓ Из **спортивно-прикладных упражнений** в лечебной физической культуре используют ходьбу, бег, лазанье, упражнения в равновесии. В лечебно-оздоровительной физической культуре спортивно-прикладные упражнения используются для предупреждения заболеваний, воспитания физических качеств.
- ✓ **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), а так же с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).
- ✓ **Упражнения на растягивание и расслабление мышц (стретчинг)** Способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Физиологическая основа стретчинга - миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов. 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.
- ✓ **Массаж** включает приемы самомассажа как без предметов, так и со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

2. Физические 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 с прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

3. 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.

- ✓ игры на коррекцию нарушений осанки в положении разгрузки позвоночника
- ✓ игры на коррекцию нарушений осанки без разгрузки позвоночника
- ✓ игры на коррекцию плоскостопия

4. Музыка.

Значение *музыки* в ЛФК с позиций физиологического действия основано на связи звука с ощущением движения, при этом следует учитывать характер музыки, ее мелодию, ритм. Оказывая разностороннее влияние на ЦНС, мышечную, сердечно - сосудистую и дыхательную системы, музыка может рассматриваться как вспомогательное средство при ЛФК.

1.6. Формы сотрудничества с семьей

Сотрудничество с семьёй является одним из важнейших условий реализации Программы. Задача педагогического коллектива – установить конструктивные партнёрские отношения, объединить усилия в области организации здорового образа жизни, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогатить воспитательные знания и умения родителей.

Формы работы с родителями:

Традиционные:

- индивидуальные собеседования;
- консультации, беседы;
- совместное проведение мероприятий;
- анкетирование;
- тестирование.

Новые:

- рекомендации по совместному с детьми выполнению упражнений Программы.
- индивидуальные задания на основе рекомендаций педагога.
- привлечение к подготовке и проведению совместных партнерских мероприятий.

1.7. Материально-техническое обеспечение

В МБДОУ созданы специальные условия для реализации коррекционно-развивающего и оздоровительно - профилактического направлений деятельности. Зал для занятий оборудован в светлом, хорошо проветриваемом помещении, в котором поддерживаются необходимая влажность воздуха и соответствующая температура. Одна из стен зала оборудована зеркалами, пол застелен ковром. Зал имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий. В зале осуществляется ежедневная влажная уборка с применением моющих средств. Не реже одного раза в месяц проводится генеральная уборка. Генеральная уборка техническим персоналом проводится с применением разрешенных моющих и дезинфицирующих средств. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3-х раз в месяц проводят его влажную чистку. Спортивные маты ежедневно протирают мыльно-содовым раствором. Окна оборудованы откидными фрамугами. Фрамуги функционируют в любое время года. В зале функционирует бактерицидный облучатель- рециркулятор.

Физкультурный зал оснащен современным специализированным оборудованием и инвентарем, способствующим формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающим положительное влияние на мышечно-связочную систему, а также стандартным физкультурным инвентарем, способствующим повышению двигательной активности детей, развитию крупной моторики, физических качеств. Физкультурно-спортивное оборудование соответствует росту и возрасту детей. Необходимое оборудование храниться в зале, а также в кабинете инструктора ФК.

РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО – ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
<i>СПОРТИВНО - ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:</i>			
	скамейка гимнастическая	дл.-2, 2,5м, в.-25,30,40см	3
	доска наклонная	дл-2,5м,ш-30см	1
	бревно напольное, гимнастическое	дл.-2м	1
	доска ребристая	дл.- 1,5м,ш -33см,	2
	дорожка - змейка (канат)	длина – 2,3м	2
	куб деревянный большой	ребро-10см	9
	ходули	высота - 10см	2 пары
	балансиры		3
	мат большой	дл.-1,90см, ш.-1, 38см высота – 7см	2
	мяч – фитбол	d- 45, 50см	15
	шнур длинный (плетеный)	дл.-4м	1
	тоннель	дл. 2,5м, 3м	2
	доска с зацепами	дл.-2м	1
	дуга большая	в. – 50см, ш – 50см	1
	дуга малая	в. – 30см ш. -70см	2
	дуга малая	в. -30см, шир-1м	1
	лестница гимнастическая	высота – 2,7см	3
	мягкие модули		5
<i>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:</i>			
	гантели (пластмассовые)	вес- 0,5кг	20пар

	палка гимнастическая	дл.-75см	15
	палка гимнастическая	дл.- 1,2м	25
	палка гимнастическая	дл. – 1м	9
	платочки		25
	флажки		100
	мячи большие	d - 20-25 см	20
	мячи средние	d- 10-12см	20
	мячи малые (пластмассовые, резиновые)	d - 6-8см	120
	мячи утяжеленные (набивные)	m - 1кг	1
	мешочки с грузом малые	m -150-200 г	20
	мешочки с грузом большие	m - 400г	20
	обруч	d- 45-65см	15
	обруч малый	d-30см	10
	ленточки		
	кубики		
	«косички»	дл.- 0,5м	25
	«султанчики»	дл.-30см	25
	коврики для упражнений		20
ТРЕНАЖЕРЫ			
	ролик гимнастический		2
	«гребля»		1
	велотренажер		2
	беговая дорожка		1
	опорные брусья		1
ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ			
	массажёр для стоп		2
	массажные варежки		10
	массажные дорожки, коврики		15
	ручной массажёр		8
	аппликаторы для стоп		10
	ребристая доска	дл.- 1,5м,ш -33см,	2
	дорожки со следами		1
	мячи – «ёжики»		20
	палки короткие (коррекционные)		20
	теннисные шарики		10
	платочки для стоп		20
	мелкие предметы для захвата		

2. Учебный план

<i>№</i>	<i>Разделы программы</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>
1.	Теоретические знания	3	3
2.	Спортивно-прикладные упражнения	7	4
4.	Коррекционно - развивающие подвижные игры	13	15
5.	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	25	25
6.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия	25	25
7.	Дыхательные упражнения	5	5
8.	Самомассаж	10	8
9.	Выработка динамического стереотипа правильной осанки	12	15
	<i>Итого</i>	100%	100%

(при 2 занятиях в неделю), %

объем дан в процентах, так как продолжительность занятия в группах различна

3. Календарный график

	месяц						
	X	XI	XII	I	II	III	IV
Продолжительность							

занятий							
Сроки проведения первичной диагностики							
Сроки проведения итоговой диагностики							



4. Рабочая программа

4.1

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющегося нарушения ОДА.

Задачи.

- ✓ Укреплять «мышечный корсет» ОДА, мышечно-связочный аппарат стоп.
- ✓ Нормализовать трофические процессы в мышцах туловища.
- ✓ Сгладить имеющиеся нарушения осанки.
- ✓ Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.
- ✓ Развивать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
- ✓ Обучать зрительному и кинестетическому восприятию правильной осанки.
- ✓ Развивать двигательные навыки ребенка.

4.1.1 Планируемые результаты освоения Программы

1 год обучения

К концу учебного года:

- ✓ увеличились показатели силы мышц спины, брюшного пресса (что говорит об укреплении «мышечного корсета» ОДА);
- ✓ приостановлена деформация ОДА;
- ✓ ребенок обладает элементарными знаниями о строении своего тела;
- ✓ знает, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; элементарные правила по сохранению здоровья;
- ✓ имеет представление о правильной осанке;
- ✓ владеет понятиями «стопа», «осанка»;
- ✓ умеет проверять правильность своей осанки, походки;
- ✓ имеет навыки самомассажа;

4.1.2 Примерный календарно - тематический план (1 год обучения) *

ОКТАБРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная ч.	
1-2	«Прогулка в лес»	<ul style="list-style-type: none"> ○ теория: «Осанка». ○ ходьба на носках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба приставным шагом ○ ползание на четвереньках по прямой ○ бег со сменой движения по сигналу 	I. комплекс ОРУ № 3 (без предметов) II. корригирующий комплекс №1 + дых/у: «Запасливые хомячки» III. п.п: «Гусеница ест листочек» (с платочками) IV. ходьба с мешочком на голове.	П/и «Зайцы и волк» (п.п.)	массаж спины «Листочки» упражнения на расслабление
3-4	«Медвежата на прогулке»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба на высоких четвереньках (медвежата) ○ бег мелкими и широкими шагами ○ ползание между предметами «змейкой» 	I. комплекс ОРУ № 3 (без предметов) II. корригирующий комплекс №1 + дых/у: «Запасливые хомячки» III. п.п: «Ёжики» (с ортопедическим мячом) IV. Самомассаж (массажные мячи): «Ёжику щекотно».	П/игра «У медведя во бору»	ходьба по ребристой дорожке упражнения на расслабление
5-6	«Игрушки»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег враспынную с выполнением задания по сигналу 	I. комплекс ОРУ № 4 (с палками) II. корригирующий комплекс №2 (с гим.палками) + дых/у: «Самолетик – самолет» III. п.п: «Волшебные круги» IV. Самомассаж (массажные мячи): «Ёжику щекотно».	П/игра «Тише едешь - дальше будешь» (н.о.)	ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам

7-8	«В гостях у солнышка»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой темпа ○ бег «змейкой» ○ ползание «гусеничкой» 	<p>I. комплекс ОРУ № 4 (с палками)</p> <p>II. корригирующий комплекс №2 (с гим.палками) + дых/у: «Ёжики»</p> <p>III. п.п: «Петушиный шаг»</p> <p>IV. массаж спины «Дождь»</p>	<p>П/игра «Эскадрон ребят прыгучих» (н.о.)</p>	упражнения на расслабление на фитболе
НОЯБРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная ч.
1-2	«Мишка – топтыжка»	<ul style="list-style-type: none"> ○ упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения по сигналу ○ бег обычный 	<p>I. комплекс ОРУ № 5 (ритмика) «Машина зарядка»</p> <p>II. корригирующий комплекс №2 (с гим.палками) + дых/у: «Ёжики»</p> <p>III. п.п: «Дружные пальчики» (с шарфом)</p> <p>IV. ходьба по шнуру с мешочком на голове.</p>	<p>П/и «Найди свой цвет». (встать на обруч своего цвета)</p> <p>игра для П.П.:</p>	упражнения на расслабление на фитболе
3-4	«Мы едем, едем, едем...»	<ul style="list-style-type: none"> ○ упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба «змейкой» ○ бег со сменой темпа 	<p>I. комплекс ОРУ № 5 (ритмика) «Машина зарядка»</p> <p>II. корригирующий комплекс №2 (с гим.палками) + дых/у: «Самолетик – самолет»</p> <p>III. п.п: «Загрузи машину»</p> <p>IV. растирание массажными варежками</p>	<p>П/и «Самолетик» (с игрушкой) (н.о.)</p>	ходьба по шнуру положенному прямо, с мешочком на голове
5-6	«К нам идет зима»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в. п. колена ○ бег «змейкой» между П ○ ползание на четвереньках по прямой 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами)</p> <p>II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) + дых/у: «Снежинка»</p> <p>III. п.п: «Построй дом»</p> <p>IV. растирание массажными варежками</p>	<p>П/и «Мяч в кругу» (н.о.)</p>	М/п. игра «Ходим в шляпах» (н.о.)

7-8	<i>«Игры с мишкой и мышкой»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелким и широким шагом ○ бег по узкой дорожке 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) + дых/у: «Снежинка» III. п.п: «Голодная акула» IV. ходьба по шнуру с мешочком на голове.</p>	<p>П/и «Попади снежком в булаву» (н.о.)</p>	<p>упражнения на ощущение правильной осанки (у стены)</p>
-----	---------------------------------	---	--	---	---

ДЕКАБРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная ч.	
1-2	<i>«Веселый мяч»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба приставным шагом ○ бег со сменой движения по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) + дых/у: «Шарик красный надуваем» III. п.п: «Поймай мяч» IV. ходьба по скамейке с заданием</p>	<p>П/и «Кто больше наберет снежков?»</p>	<p>ходьба по шнуру положенному зигзагом, с мешочком на голове</p>
3-4	<i>«Путешествие белой вороны»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба на высоких четвереньках (медвежата) ○ бег мелкими и широкими шагами ○ ползание между предметами «змейкой» 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) + дых/у: «Ветер» III. п.п: «Проснулись – уснули» IV. массаж спины массажерами</p>	<p>П/и «Китайские пятнашки» (н.о.)</p>	<p>упражнения на ощущение правильной осанки (у стены), ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам</p>

5-6	«Марш снеговиков»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег врассыпную с выполнением задания по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов)</p> <p>II. игра «Новогодняя елочка» (п.п.) + дых/у: «Ветер»</p> <p>III. гимнастика для стоп «Елочка»</p> <p>IV. массаж спины массажерами</p>	<p>П/и «Снеговик» (бег с ловлей и увертыванием)</p>	<p>ходьба по ребристой дорожке</p> <p>упражнение на расслабление «Снеговик тает»</p>
7-8	«Ёлочка»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой темпа ○ бег «змейкой» ○ ползание «гусеничкой» 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов)</p> <p>II. игра «Новогодняя елочка» (п.п.) + дых/у: «Снежинка»</p> <p>III. гимнастика для стоп «Елочка»</p> <p>IV. массаж спины массажерами</p>	<p>П/и «Ель, елка, елочка», «Пятнашки елочкой» (н.о.)</p>	<p>ходьба по ребристой дорожке</p> <p>упражнение на расслабление «Снежинка тает»</p>
ЯНВАРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
3-4	«В деревню к бабушке»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения по сигналу ○ с высоким подниманием колена с подъемом на пальцы ○ бег обычный 	<p>I. комплекс ОРУ № 7 (с короткими палками) + дых/у: «Снежинка»</p> <p>II игра «Дружные пальчики (с шарфом)» (п.п.)</p> <p>III. ходьба по наклонной доске с заданием.</p>	<p>П/и «Ель, елка, елочка», «Пятнашки елочкой» (н.о.)</p>	<p>ходьба по ребристой дорожке</p> <p>упражнение на расслабление «Снежинка тает»</p>
5-6	«Идем гулять на речку»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба «змейкой» ○ бег со сменой темпа 	<p>I комплекс ОРУ № 7 (с короткими палками)</p> <p>II . корригирующий комплекс №4 (с фитболом) + дых/у: «Кашиа кипит»</p> <p>III. п.п: «Собираем камушки»</p> <p>IV. массаж «Хомяк и бурундук»</p>	<p>П/и «Пробеги тихо»</p> <p>«Щука» (н.о.):</p>	<p>ходьба по шнуру положенному зигзагом, по массажным дорожкам</p>

7-8	«Нам не холодно зимой»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в. п. колена ○ бег «змейкой» между П ○ ползание на четвереньках по прямой ○ имитационные движения: лыжи, катание с горки 	<p>I. комплекс ОРУ № 8 (с фитболом) II. корригирующий комплекс №4 (с фитболом) + дых/у: «Каша кипит» III. п.п: «Найди правильный след» IV. массаж «Хомяк и бурундук»</p>	<p>П/и «Лохматый пес»</p>	<p>упражнения на расслабление</p> <p>ходьба по ребристой дорожке</p>
-----	------------------------	--	---	--------------------------------	--

ФЕВРАЛЬ

№	Тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная	
1-2	«Детям об осанке»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелким и широким шагом ○ бег по узкой дорожке 	<p>I. комплекс ОРУ № 8 (с фитболом) II. корригирующий комплекс №4 (с фитболом) + дых/у: «Ух» III. п.п: «Башенка» IV. статическое упражнение «Петушок»</p>	<p>П/игра «Найди свой домик»</p>	<p>упражнения на расслабление</p> <p>ходьба по ребристой дорожке</p>
3-4	«Колобок»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба приставным шагом ○ бег со сменой движения по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 8 (с фитболом) II. корригирующий комплекс №4 (с фитболом) + дых/у: «Комарик» III. п.п: «Поиграем с ежиком» IV. статическое упражнение «Петушок»</p>	<p>П/игра «Найди свою пару»</p>	<p>ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам</p>

5-6	«Бравые солдаты»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ползание между предметами «змейкой» ○ бег враспынную с выполнением задания по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 9 (без предметов)</p> <p>II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) + дых/у: «Каша кипит»</p> <p>III. п.п: «Силачи»</p> <p>IV. массаж «На саночках»</p>	<p>П/и «Самолетик» (с игрушкой) (н.о.)</p>	<p>упражнения на расслабление на фитболе</p>
7-8	«Водичка, водичка...»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег мелкими и широкими шагами 	<p>I. комплекс ОРУ № 9 (без предметов)</p> <p>II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) (без предметов) + дых/у: «Квак»</p> <p>III. п.п: «Поймай рыбку»</p> <p>IV. массаж «Водопад»</p>	<p>П/игра «Займи дом»» (н.о.)</p>	<p>ходьба по ребристой дорожке</p> <p>упражнение на расслабление «Снежинка тает»</p>

МАРТ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
1-2	«Маму очень я люблю»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой темпа ○ бег «змейкой» ○ ползание «гусеничкой» 	<p>I. комплекс ОРУ № 10 (ритмика)</p> <p>II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) + дых/у: «Чайник»</p> <p>III. п.п: «Стирка»</p> <p>IV. ходьба с мешочком на голове</p>	<p>П/и «Король и королева» (н.о.)</p>	<p>упражнения на ощущение правильной осанки (у стены)</p>

3-4	«Книжкины именины»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения по сигналу ○ с высоким подниманием колена с подъемом на пальцы ○ бег обычный 	<p>I. комплекс ОРУ № 10 (ритмика) II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) + дых/у: «Чайник» III. п.п: «Нарисуй подарок» IV. массаж спины массажерами</p>	<p>П/и «Зайцы и волк» (п.п.)</p>	<p>ходьба по шнуру положенному зигзагом, с мешочком на голове</p>
5-6	«Путешествие по сказке»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба «змейкой» ○ бег со сменой темпа 	<p>I. комплекс ОРУ № 11 (с палками) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) + дых/у: «Ветерок» III. п.п: «Рисуем сказку» IV. массаж спины массажерами</p>	<p>П/и «У медведя во бору»</p>	<p>упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам</p>
7-8	«Будем мы здоровые»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в. п. колена ○ бег «змейкой» между П ○ ползание на четвереньках по прямой 	<p>I. комплекс ОРУ № 11 (с палками) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) + дых/у: «Ветерок» III. п.п: «Сложи фигуру» IV. массаж «Неболейка»</p>	<p>П/и «Мяч в кругу» (н.о)</p>	<p>упражнения на расслабление</p> <p>ходьба по ребристой дорожке</p>

АПРЕЛЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
1-2	<i>«Как мы спасали Витаминку»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелким и широким шагом ○ бег по узкой дорожке 	I. комплекс ОРУ № 12 (без предметов) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) + дых/у: <i>«Ворона»</i> III. п.п: <i>«Волшебные платочки»</i> IV. ходьба по шнуру с мешочком на голове.	П/и <i>«Бездомный заяц»</i>	ходьба по шнуру положенному зигзагом, по массажным дорожкам
3-4	<i>«Летит, летит, ракета»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба приставным шагом ○ бег со сменой движения по сигналу 	I. комплекс ОРУ № 12 (без предметов) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) + дых/у: <i>«Самолет»</i> III. п.п: <i>«Донеси, не урони»</i> IV. массаж <i>«По лесной лужайке»</i>	П/и <i>«Космонавты»</i>	упражнения на ощущение правильной осанки (у стены)
5-6	<i>«Весеннее пробуждение»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ползание между предметами «змейкой» ○ бег мелким и широким шагом ○ ходьба на высоких четвереньках 	I. комплекс ОРУ № 13 (с мячами) II. корригирующий комплекс №7 (с мячами) + дых/у: <i>«Запасливые хомячки»</i> III. п.п: гимнастика для стоп IV. массаж <i>«По лесной лужайке»</i>	П/и <i>«Зайцы и волк»</i> (п.п.)	М/п. игра <i>«Ходим в шляпах»</i> (н.о.)
7-8	<i>«Птицы»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег врассыпную 	I. комплекс ОРУ № 13 (с мячами) II. корригирующий комплекс №7 (с мячами) + дых/у: <i>«Запасливые хомячки»</i> III. п.п: комплекс <i>«Птицы»</i> IV. Самомассаж (массажные мячи): <i>«Ежику щекотно».</i>	П/и <i>«Перелет птиц»</i>	ходьба по массажным дорожкам

*К данному плану необходимо подходить интегрально. Предлагаемые в программе комплексы являются примерными и зависят от индивидуальных особенностей воспитанников: их физического состояния, уровня двигательных возможностей, исходного состояния мышц и характера имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. Инструктору разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы и их последовательность.

Цель: Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленного корригирующего воздействия на нарушения ОДА.

Задачи.

- ✓ Укрепить мышцы стопы и голени, уменьшить уплощение сводов, пронирированного положения пяток, контрактуры переднего отдела стопы.
- ✓ Укрепить мышцы туловища и конечностей (выравнивание мышечного тонуса передней и задней поверхности туловища, нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса).
- ✓ Выработать общую и силовую выносливость мышц и повысить уровень физической работоспособности.
- ✓ Нормализовать трофические процессы в мышцах туловища.
- ✓ Совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.
- ✓ Закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.
- ✓ Воспитывать сознательность, самостоятельность и активность в выполнении упражнений.

4.2.1 Планируемые результаты освоения Программы

2 год обучения

- ✓ расширены представления о строении ОДА;
- ✓ скорректированы нарушения опорно-двигательного аппарата;
- ✓ выработан стереотип правильной осанки;
- ✓ сформированы навыки выполнения упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- ✓ дети владеют навыками самоконтроля;
- ✓ будет сформирована активная позиция ребенка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья;
- ✓ будет развита крупная и мелкая моторика; ребенок подвижен, вынослив, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ будут улучшены функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма.

4.2.3. Примерный календарно - тематический план (2 год обучения)*

ОКТАБРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть	Заключительная ч.	
1-2	02.10-06.10.17 <i>«Я и мое здоровье»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба приставным шагом ○ ходьба мелким и широким шагом ○ бег с преодолением препятствий 	I. комплекс ОРУ № 3 (без предметов) II. корригирующий комплекс №1 III. дыхательное упражнение: <i>«Запасливые хомячки»</i> IV. Самомассаж (массажные мячи): <i>«Мячик - массаж»</i>	П/игра <i>«За осанкой я слежу»</i> (п.п.)	Ходьба с мешочком на голове упражнения на расслабление
3-4	09.10-13.10.17 <i>«Профессии»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег с высоким подниманием колена 	I. комплекс ОРУ № 3 (без предметов) II. корригирующий комплекс №1 III. дыхательное упражнение: <i>«Запасливые хомячки»</i> IV. Самомассаж (массажные мячи): <i>«Мячик - массаж»</i>	П/игра <i>«Дружные пальчики»</i> (п.п.)	упражнения на расслабление ходьба по ребристой дорожке
5-6	16.10-20.10.17 <i>«По следам таежных жителей»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба перекатами ○ бег с захлестыванием голени 	Теория: Техника безопасности во время занятий ЛФК. I. комплекс ОРУ № 4 (с палками) II. корригирующий комплекс №2 (с гимнастическими палками) III. дыхательное упражнение: <i>«1,2,3,4,5-все умеем мы считать»</i> IV. комплекс упражнений для П.П.: <i>«Волшебные палочки»</i>	П/игра <i>«Тише едешь - дальше будешь»</i> (н.о.)	ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам

7-8	23.10-27.10.17 <i>«Олимпийские резервы»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сведением пальцев ног ○ со сменой движения по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 4 (с палками) II. корригирующий комплекс №2 (с гимнастическими палками) III. дыхательное упражнение: <i>«1,2,3,4,5-все умеем мы считать»</i> IV. комплекс упражнений для П.П.: <i>«Волшебные палочки»</i></p>	<p>П/игра <i>«Эскадрон ребят прыгучих»</i> (н.о.)</p>	<p>упражнения на расслабление на фитболе массаж спины <i>«Дождь»</i></p>
-----	--	--	---	---	--

НОЯБРЬ

№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная ч.
1-2	30.10 - 03.11.17 <i>«В гостях у Фиксиков»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>теория:</u> <i>«Осанка».</i> ○ упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения ○ бег «змейкой» 	<p>I. комплекс ОРУ № 5 (ритмика) <i>«Фиксики»</i> II. корригирующий комплекс №2 (с гимнастическими палками) III. дыхательное упражнение: <i>«Чайник»</i> IV. игра для П.П.: <i>«Зайцы и волк»</i> V. ходьба по скамейке с заданием</p>	<p>П/и <i>«Быстро возьми»</i></p>	<p>упражнения на расслабление на фитболе</p>
3-4	06.11 - 10.11.17 <i>«Мы поедем, мы помчимся...»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба спиной вперед ○ бег по узкой дорожке 	<p>I. комплекс ОРУ № 5 (ритмика) <i>«Фиксики»</i> II. корригирующий комплекс №2 (с гимнастическими палками) III. дыхательное упражнение: <i>«Чайник»</i> IV. игра для П.П.: <i>«Ловкие ноги»</i> V. подлезание под веревку</p>	<p>П/и <i>«Самолетик»</i> (с игрушкой) (н.о.)</p>	<p>ходьба по шнуру положенному прямо, с мешочком на голове</p>

5-6	13.11 - 17.11.17 «Путешествие по Байкалу»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в. п. колена с подъемом на носки ○ бег обычный 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) III. дыхательное упражнение: «Снежинка» IV. растирание массажными варежками</p>	П/и «Поймай рыбку» (п.п.)	М/п. игра «Ходим в шляпах» (н.о.)
7-8	20.11 - 24.11.17 «Семейная заварушка»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с подниманием прямых ног ○ бег со сменой темпа 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) III. дыхательное упражнение: «Шарик лопнул» IV. растирание массажными варежками</p>	П/и «Попади снежком в булаву» (н.о.)	упражнения на ощущение правильной осанки (у стены)
ДЕКАБРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная ч.
1-2	04.12 - 08.12.17 «Вокруг света»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелким и широким шагом ○ бег на носках 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) III. п.п: «Поймай мяч» III. дыхательное упражнение: «Шарик красный надуваем» IV. ходьба по скамейке с заданием</p>	П/игра «Ловишки»	ходьба по шнуру положенному зигзагом, с мешочком на голове
3-4	11.12 - 15.12.17 «Путешествуем по улицам города»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег с преодолением препятствий 	<p>I. комплекс ОРУ № 6 (с мячами) II. корригирующий комплекс №3 (с мячами) III. п.п: «По-турецки мы сидели». IV. дыхательное упражнение: «Ветер» V. массаж спины массажерами</p>	П/и «Китайские пятнашки» (н.о.)	упражнения на ощущение правильной осанки (у стены), ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам

5-6	18.12 - 22.12.17 «Идет зима морозная»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба перекатами ○ бег с высоким подниманием колена 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов) II. игра «Новогодняя елочка» (п.п.) III. дыхательное упражнение: «Ветер» IV. гимнастика для стоп «Елочка» V. массаж спины массажерами</p>	П/и «Заморозка»	упражнение на расслабление «Снеговик тает» ходьба по ребристой дорожке
7-8	25.12 - 29.12.17 «Здравствуй, здравствуй, Новый год!»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сведением пальцев ног ○ бег со сменой движения по сигналу 	<p>I. комплекс ОРУ № 1 (без предметов) II. игра «Новогодняя елочка» (п.п.) III. дыхательное упражнение: «Снежинка» IV. гимнастика для стоп «Елочка»</p>	П/и «Ель, елка, елочка», «Пятнашки елочкой» (н.о.)	упражнение на расслабление «Снежинка тает» ходьба по ребристой дорожке
ЯНВАРЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
3-4	15.01 - 19.01.18 «Коляда-малыда!»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба спиной вперед ○ бег со сменой темпа 	<p>II. комплекс ОРУ № 7 (с короткими палками) II игра «Дружные пальчики» (с шарфом) (п.п.) III. дыхательное упражнение: «Снежинка» IV. массаж «Шарик – массаж»</p>	Эстафета «Дойди, не урони!»	упражнение на расслабление «Снежинка тает» ходьба по ребристой дорожке

5-6	22.01 - 26.01.18 «Отправля- емся на зимнюю экскурсию»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения ○ бег «змейкой» 	<p>I комплекс ОРУ № 7 (с короткими палками) II . корригирующий комплекс №4 (с фитболом) III. п.п: «Собираем камушки» IV. дыхательное упражнение: «Каша кипит» V. статическое упр. «Аист»</p>	<p>П/и «Загрузи машину»</p>	<p>ходьба по шнуру положенному зигзагом по массажным дорожкам</p>
7-8	20.01 - 02.02.18 «Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в. п. колена с подъемом на носки ○ бег по узкой дорожке 	<p>I. комплекс ОРУ № 8 (с фитболом) II . корригирующий комплекс №4 (с фитболом) III. п.п: «Найди правильный след» IV. дыхательное упражнение: «Каша кипит» V. массаж «Шарик – массаж»</p>	<p>П/и «Снеговик» (бег с ловлей и увертыванием)</p>	<p>упражнения на расслабление ходьба по ребристой дорожке</p>

ФЕВРАЛЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
1-2	05.02 - 09.02.18 «Где водятся волшебники?»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с подниманием прямых ног ○ бег обычный 	I. комплекс ОРУ № 8 (с фитболом) II. корректирующий комплекс №4 (с фитболом) III. п.п: «Башенка» IV. дыхательное упражнение: «Ух» V. статическое упр. «Ласточка»	П\и «Успей пробежать»	упражнения на расслабление ходьба по ребристой дорожке
3-4	12.02 - 16.02.18 «В стране сказок»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелкими и широкими шагами ○ бег со сменой темпа 	I. комплекс ОРУ № 9 (в парах) II. корректирующий комплекс №4 (с фитболом) III. п.п: «Поиграем с ежиком» IV. дыхательное упражнение: «Ветер» V. массаж «Барабан»	Эстафета «Репка»	ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам
5-6	19.02 - 23.02.18 «Жить – Родине служить»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег с захлестыванием голени 	I. комплекс ОРУ № 9 (в парах) II. корректирующий комплекс №5 (без предметов) III. п.п: «Силачи» IV. дыхательное упражнение: «Ветер» V. массаж «Барабан»	П/и «Мы веселые ребята»	упражнения на расслабление на фитболе
7-8	26.02 - 02.03.18 «Нам зарядкой заниматься никогда не лень»	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба перекатами ○ бег со сменой движения по сигналу 	I. комплекс ОРУ № 10 (ртимика) II. корректирующий комплекс №5 (без предметов) III. п.п: «Поймай рыбку» IV. дыхательное упражнение: «Квак»	П/и «Сидячий футбол»	упражнение на расслабление «Снежинка тает» ходьба по ребристой дорожке

МАРТ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
1-2	05.03 - 09.03.18 <i>«Мамы всякие нужны, мамы всякие важны»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сведением пальцев ног ○ бег «змейкой» 	I. комплекс ОРУ № 10 (ритмика) II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) III. п.п: <i>«Стирка»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Чайник»</i> V. балансиры	м/п игра <i>«Сделай так же»</i>	упражнения на ощущение правильной осанки (у стены)
3-4	12.03 - 16.03.18 <i>сказка «Репка»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба со сменой движения по сигналу ○ бег по узкой дорожке с заданиями 	I. комплекс ОРУ № 11 (без предметов) II. корригирующий комплекс №5 (без предметов) III. п.п: <i>«Нарисуй подарок»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Чайник»</i> V. массаж спины массажерами	Эстафета <i>«Репка»</i>	ходьба по шнуру положенному зигзагом, с мешочком на голове
5-6	19.03 - 23.03.18 <i>«Народные гуляния»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба спиной вперед ○ бег обычный 	I. комплекс ОРУ № 11 (без предметов) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) III. п.п: <i>«Рисуем сказку»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Ветерок»</i> V. массаж спины массажерами	Н/ и <i>«Ключи»</i>	упражнения на ощущение правильной осанки (у стены) ходьба по шнуру положенному прямо, по массажным дорожкам
7-8	26.03 - 30.03.18 <i>«На ярмарке народных промыслов»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с в.п. колена с подъемом на носки ○ со сменой темпа 	I. комплекс ОРУ № 12 (с палками) II. корригирующий комплекс № 6 (с палками) III. п.п: <i>«Сложи фигуру»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Ветерок»</i>	П/и <i>«Попади мячом в булаву»</i>	упражнения на расслабление ходьба по ребристой дорожке

АПРЕЛЬ					
№	Тема	Вводная часть	Основная часть		Заключительная
1-2	02.04 - 06.04.18 <i>«Закаляйся, если хочешь быть здоров»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба с подниманием прямых ног ○ бег с захлестыванием голени 	I. комплекс ОРУ № 12 (с палками) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) III. п.п: <i>«Важно цапля прошагала»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Ворона»</i> V. балансиры	П/и <i>«Достань клад»</i>	ходьба по шнуру положенному зигзагом по массажным дорожкам
3-4	09.04 - 13.04.18 <i>«Мы сегодня космонавты»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба мелкими и широкими шагами ○ бег со сменой движения по сигналу 	I. комплекс ОРУ № 13 (с мячами) II. корригирующий комплекс №6 (с палками) III. п.п: <i>«Донеси, не урони»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Самолет»</i> V. массаж <i>«Рельсы, рельсы...»</i>	П/и <i>«Космонавты»</i>	упражнения на ощущение правильной осанки (у зеркала)
5-6	16.04 - 20.04.18 <i>«Зеленая аптека»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба в полуприседе ○ бег «змейкой» 	I. комплекс ОРУ № 13 (с мячами) II. корригирующий комплекс №7 (с мячами) III. п.п: гимнастика для стоп IV. дыхательное упражнение: <i>«Бегемотики»</i> V. массаж <i>«Чтобы горло не болело..»</i>	П/и <i>«Пятнашки елочкой»</i>	М/п. игра <i>«Ходим в шляпах»</i> (н.о.)
7-8	23.04 - 27.04.18 <i>«Птицы на крыльях весну принесли»</i>	<ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба на носках ○ ходьба на пятках ○ ходьба на вн.ст. стопы ○ ходьба перекатами ○ бег по узкой дорожке 	I. комплекс ОРУ № 14 (с короткими палками) II. корригирующий комплекс №7 (с мячами) III. п.п: комплекс <i>«Птицы»</i> IV. дыхательное упражнение: <i>«Бегемотики»</i>	П/и <i>«Перелет птиц»</i>	Массаж спины <i>«Барaban»</i> ходьба по массажным дорожкам

*К данному плану необходимо подходить интегрально. Предлагаемые в программе комплексы являются примерными и зависят от индивидуальных особенностей воспитанников: их физического состояния, уровня двигательных возможностей, исходного состояния мышц и характера имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. Инструктору разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы и их последовательность.

5. Оценочные материалы

Для определения динамики эффективности ЛФК и уровня физического развития детей необходимо использовать мониторинговые исследования:

- ✓ методы педагогического наблюдения
- ✓ тестирование
- ✓ медицинский контроль

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения и оздоровления. При повторении и закреплении материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья детей помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции нарушений ОДА – 1 раз в год.

Динамику освоения Программы позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении.

- ✓ «Рыбка» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины. Исходное положение - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).
- ✓ «Уголок» - упражнение для оценки силовой выносливости мышц живота. Исходное положение - лёжа на спине, руки под головой, локти прижаты к поверхности пола. Поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.
- ✓ Оценка силовой выносливости мышц шеи. Исходное положение - лёжа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Поднять голову от пола на 4-5 сантиметров и удерживать до усталости (в секундах).
- ✓ Тест на гибкость (определяется степень подвижности позвоночника). Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень (в см), до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

(научно-исследовательский институт детской ортопедии им. Г.И.Турнера
(г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф. Зенкевич)

Карта диагностического обследования

№	Ф. И. Р	диагноз	тестовое задание								результат	
			тест №1		тест №2		тест №3		тест №4		сент.	май
			сент	май	сент	май	сент	май	сент	май		
1.												
2.												
3.												

УПРАЖНЕНИЯ	ЦЕЛЬ	1 ГОД ОБУЧЕНИЯ	2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
<i>«Рыбка»</i>	оценка силовой выносливости мышц спины	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30 с
<i>«Уголок»</i>	оценка силовой выносливости мышц живота	Не менее 35 сек.	Не менее минуты
<i>«Поднимем плечи»</i>	оценка силовой выносливости мышц шеи	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30с
<i>Тест на гибкость</i>	оценка степени подвижности позвоночника	2-6 см (N)	8 и более (N)

По результатам тестирования следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2013.-112с.
2. Винер-Усманова И.А., Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Парциальная программа «Основы физического воспитания в дошкольном детстве» (Парциальная программа) Под редакцией И.А. Винер-Усмановой., М- 2013г.
3. Козырева О.В. Оздоровительно - развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений /О.В. Козырева.-М.: Просвещение, 2007.- 94с.
4. Картушина М.Ю.. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.-М.: ТЦ Сфера, 2004.- 384с. (Программа развития)
5. Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2005.-256с.
6. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки., 3-е изд.- СПб.:КОРОНА-Век, 2007 год;
7. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 79с.
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А., «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», М.: «Эксмо», 2003 год;
9. Недовесова Н.П.. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО – ПРЕСС», 2014г.-96с
10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
11. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.-128с.
12. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей». (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160с.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.

