

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С АЛЛЕРГИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ №77»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТҮБӘН КАМА МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ
«77 НЧЕ АЛЛЕРГИЯ АВЫРУЛЫ БАЛАЛАРНЫ
КАРАУ ҺӘМ СӘЛАМӘТЛӘНДЕРҮ
БАЛАЛАР БАКЧАСЫ» МУНИЦИПАЛЬ
УЗИДАРӘ
МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

423570, РТ, г. Нижнекамск
пр.Шинников, д.11А

т. 8 (8555) 36-51-73

e-mail: detsad77nk@mail.ru

Оф.сайт: <https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou77>

423570, РТ, Түбән Кама шәһәре

Шинниклар проспекты,
11 нче А йорты

«Принято»

на педагогическом совете МАДОУ №77

№ 1

от «18» августа 2023 г.

«Утверждено»

заведующий МАДОУ №77

Р.М. Зеленкова

«18» августа 2023 г.



**Дополнительного общеобразовательная
общеразвивающая программа
базового уровня сложности**

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Сагидуллина Расима

Ягафаровна,

инструктор по физической

культуре

г. Нижнекамск, 2023 год

Пояснительная записка

Концепция авторской программы «Здоровый малыш»

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Дополнительная образовательная программа «Здоровый малыш» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативные документы, регулирующие деятельность кружка:

Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;

- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2003г.
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Декларацией прав ребенка;
- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.
- «Санитарно эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»;

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники нашего ДОО выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно – двигательного аппарата. В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, не благоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста. Плоскостопие также является нарушением опорно – двигательного аппарата. Стопа опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного роста , ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. Поэтому и возникла необходимость в разработке методического материала, который помог педагогу по физическому воспитанию организовать работу, направленную на максимальную коррекцию нарушений функций опорно – двигательного аппарата. Для достижения целевых ориентиров было решено создание в детском саду кружка «Здоровый малыш».

Программа обеспечивает всестороннее развитие детей, на основе современных методов организации игровой деятельности, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Новизна существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма.

Педагогическая целесообразность. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Программа является составной частью воспитательно-образовательного процесса и содействует формированию, оздоровлению, реабилитации и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

Цели и задачи программы.

Цели: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни. Развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Основной формой работы с детьми являются групповые занятия.

Занятия включают:

- различные виды ходьбы и бега для профилактики и формирование правильной осанки и плоскостопия;
- блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы, укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, так же включается оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации;
- подвижные игры, которые помогают развитию навыков ходьбы, переступания, бега, прыжков, координации движений.

Для родителей:

- Консультации;
- Беседы;
- Семинары, практические занятия.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- укрепление осанки, свода стопы, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Условия реализации.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ. Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Кружок работает 1 раз в неделю (с октября по май месяц включительно), дети занимаются по подгруппам по 10-12 человек, во вторую половину дня. Продолжительность занятий не более 30 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале детского сада. Срок реализации программы – 1 год. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

Данную работу осуществляет инструктор по физическому воспитанию: Сагидуллина Расима Ягафаровна. Образование: высшее педагогическое; имеет диплом, предоставляющий право на ведение профессиональной деятельности в сфере «Физическая культура», 2013г.

Методическое обеспечение.

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.:Просвещение, 1992.
2. Волошина Л.И. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно – оздоровительные занятия 5 – 7 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2008.
4. Вареник Е.Н. Занятие по физкультуре с детьми 3 -7 лет. Планирование и конспекты. - М.:ТЦ Сфера, 2008.
5. Дубровская С.В. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. - М.: Центрполиграф, 2009.
6. Фрилева Ж.Е. Лечебно – профилактический танец. «Фитнес - Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс,2007.

Реализация авторской физкультурно – оздоровительной программы «Здоровый малыш».

Тематическое планирование.

	Коррекционные задачи	Ходьба	Бег	Дыхательная гимнастика	Коррекционные упражнения	Игры разной интенсивности	Коррекционные упражнения	Релаксация
ОКТАБРЬ								
1	Формирование правильной осанки	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, внешней стороне стопы с разным положением рук	Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу	«Каша кипит», «Шаги»	Комплекс «Ровная спина»	«Догони свою пару», «Рыбалка», «Водяной»	«Цапли», «Лягушки», «Великаны и гномики»	Под музыкальное сопровождение «Наедине с дождем»
2	Формирование правильной осанки и коррекция сутулости	Ходьба обычная врассыпную, в колонне, с высоким подниманием колен, гуськом	Бег в колонне по одному, змейкой, по диагонали.	«Каша кипит», «Шаги»	Комплекс «Ровная спина»	«Собери венок», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Под речевое сопровождение «Волшебный сон»
3	Формирование навыков правильной осанки и укрепление мышечного корсета	Ходьба в колонне по одному широким и семенящим шагом(смена темпа движения по сигналу)	Оздоровительный бег в среднем темпе до 1,5 минут	«Дровосек», «Цветок распускается»	Комплекс «Ровная спина»	«Кого догналит тот и ловит», «Поймай мяч», «Дом, болото, озеро, лес»	«Ах, ладошки вы, ладошки», «Все спортом занимаются», «Танец медвежат»	Под речевое сопровождение «Космос»
4	Формирование правильной осанки	Ходьба в колонне по одному, змейкой	Бег в колонне по одному, змейкой между предметами	«Дровосек», «Цветок распускается»	Комплекс «Ровная спина»	«Ловишки с платочками», «Назови виды спорта»	«Цапля», «Лягушки», «Кабанчики»	Под речевое сопровождение «Олени»
ноябрь								
1	Укрепление мышц, участвующих в	Ходьба на внешней стороне стопы, на	Бег по кругу с изменением	«Партизаны», «Дразнилка»	Комплекс для формирования	«Выше ноги от земли», Сидячий	«Ракеты», «Кабанчики», «Мишки»	Под речевое сопровождение

	форми рвани сводов стопы	пятках, на носках, с высоким подниман ием колен, с разным положени ем рук	направлен ия по сигналу. Оздоровит ельный бег 1,5 мин.		стопы «Помога ю ножкам»	футбол», «	, «Веселые прыжки»	«Веселые гномы»
2	Укреплен ие мышечно - связочно го аппарата ног и туловища	Ходьба на внешней стороне стопы, на пятках, носках, «каракати ца», «великан ы и гномы»	В колонне по одному, с захлестом голен назад, с высоким поднимани ем колен из обруча в обруч	«Партиза ны», «Дразнил ка»	Комплек с для форми рвания стопы «Помога ю ножкам»	«У кого меньше мячей», «Охотники и зайцы», «Горячо холодно»	«Лягушат а», «Походи боком», «Качели», «Велосип ед»	Под речевое ссопрово ждение «Волшебн ый сон»
3	Укреплен ие мышечно го корсета, мышц тазового пояса, стоп	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, внешней стороне стопы.	Оздоровит ельный бег в среднем темпе до 2 мин.	«Шарик», «Подуем на листочек »	Комплек с для форми рвания стопы «Помога ю ножкам»	«Догони свою пару», «Рыбалка» , «Горячая картошка»	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великан ы и гномики» , «Ножниц ы», « Кач кач»	Под речевое и музыкаль ное сопрово ждение «Океан»
4	Укреплен ие мышц, участвую щих в форми рвании сводов стопы	Ходьба спортивна я, гимнастич еским шагом, на пятках, на носках	Боковой галоп правым и левым боком вперед, с захлестыва нием голен назад	«Шарик», «Коровка »	Комплек с для форми рвания стопы «Помога ю ножкам»	«Ловишки с приседани ем», «Выше ноги от земли», «кого не стало»	«Ракеты», «Кабанчи ки», «Мишки» , «Часики», «Ножниц ы»	Под музыкаль ное и речевое сопрово ждение «Сказка»

декабрь

1	Формиро вание навыков правильн ой осанки и укреплен ие мышечно го корсета	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой на пятках, носках, приставны м шагом правым и левым боком	Бег в колонне, змейкой, по диагонали	«Обними плечи», «Дышим животом »	Комплек с упражнен ий с гимнасти ческой палкой	«Ловишки с мячом», «Пожарны е на учениях», «Сбей кегли»	«Цапля», «Гуси», «Белые медведи» , «Не расплеска й воду»	Под речевое сопрово ждение «Молчок»
2	Укреплен ие мышечно	Ходьба в колонне по	Бег в колонне по одному, с	«Обними плечи», «Дышим	Комплек с упражнен ий с	«Собери венки», «Не	«Лягушат а», «Походи	Под речевое сопрово ж

	- связочно-аппарата туловища и ног	одному. «Цапля», «Великаны и гномики»	захлестом голени назад, змейкой между кеглями, высоко поднимая колени из обруча в обруч	животом»	гимнастической палкой	оставайся на полу», «Найди и промолчи»	боком», «Колобок», «Птица», «Кач-кач»	дение «космос»
3	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, по ребристой доске	Бег в колонне, змейкой между предметам и, боковой галоп(правое, левое плечо вперед)	«Каша кипит», «Гуси»	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	«Кого догналит тот и ловит», «Поймай мяч», «Дом, болото, озеро, лес»	«Мышка и мишка», «Белые медведи», «Кач-кач», «Потурецки мы сидели...»	Под речевое сопровождение «Олени»
4	Формирование правильной осанки	Ходьба в колонне, в полуприседе, с выпадами, перешагивая через рейки лестницы	Бег в колонне по одному с преодолением препятствий	«каша кипит», «Гуси»	Комплекс упражнений с гимнастической палкой	«У кого меньше мячей», «Охотники и зайцы», «Горячо-холодно»	«Сосна», «Гусьтки», «Позвони в колокольчик», «Ракета»	Под речевое сопровождение «Веселые гномы»

январь

1	Укрепление мышечного корсета, мышц тазового пояса, стоп	Ходьба в колонне, в рассыпную по сигналу, по ребристой доске, по канату, лежащему на полу - пятками, серединкой стопы, елочкой	Бег по залу в колонне, боковой галоп. Оздоровительный бег в среднем темпе до 2 мин.	«Подуй на снежинку», «Ветер шумит в трубе»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	«Эстафета на одной ноге», «Кого не стало»	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
2	Укрепление мышечного связного аппарата ног и	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражат	Бег по залу, с высоким подниманием колен, с захлестом	«Обними плечи», «Погончики» «Насос»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	«Закати мяч в ворота», «Рыбалка», «Водяной»	«Сидячий футбол», Ежик вытянулся, свернулся»	Под речевое и музыкальное сопровождение «Океан»

	туловища	ельных движений по сигналу	голении назад, подскокам и					
3	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба в парах на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая колени	Бег по кругу в колонне по одному, по кругу приставным шагом	«Дразнилка», «Гуси»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	«Пожарные на учениях», «Выше ноги от земли», «Летает не летает»	«Ракеты», «Стойкий оловянный солдатик», «Колобок»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
4	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба на носках с различными положениями рук(к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, враспыну. Оздоровительный бег 2мин.	«Каша кипит», «Задуй свечу», «Одуванчик»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	Эстафета «Полоса препятствий», Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу»	«Сосна», «Гусятки», «Позвони в колокольчик», «Качели», Часики»	Под речевое сопровождение «Молчок»

февраль

1	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба в колонне по одному. «Цапля», «Великаны и гномики»	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, упражнении «Цапля»	«Дровосек», «Шаги», «Петушок»	Комплекс для профилактики и коррекции сколиоза «Кукла принца Тутти»	«Собери венки», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «великаны и гномики»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Наедине с дождем»
2	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава	Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений по сигналу	Бег по кругу, змейкой, по диагонали, с высоким подниманием колен	«Дышим животом», «Гуси»	Комплекс для профилактики и коррекции сколиоза «Кукла принца Тутти»	«Играй, играй, мяч не теряй», «Удочка»	«Лягушатка», «Походи боком»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Рыбки»
3	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба на носках с различными положениями рук(к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному, враспыну с остановкой по сигналу, с заданиями «Лягушатка», «Цирковые»	«Задуй свечу», «Одуванчик»	Комплекс для профилактики и коррекции сколиоза «Кукла принца Тутти»	«Брось дальше», «Ловишки с приседаниями»	«Сосна», «Гусятки», «Позвони в колокольчик», «Цапля», «Морская звезда»	Под речевое сопровождение «Молчок»

			лошадки»					
4	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Ходьба спортивная, гимнастическим шагом, на пятках, на носках	Бег по залу в колонне, боковой галоп. Оздоровительный бег в среднем темпе до 2 мин.	«Подуй на снежинку», «Ветер шумит в трубе»	Комплекс для профилактики и коррекции сколиоза «Кукла принца Тутти»	«Десять передач», «Подпрыгни и брось»	«Потягивание», «Стойкий оловянный солдатик», «Ракеты»	Под речевое сопровождение «Олени»

март

1	Укрепление мышечно – связного аппарата ног и туловища	Ходьба по залу, спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «Кругом!»	Бег в колонне по одному, с захлестом голени назад, змейкой между кеглями, высоко поднимая колени из обруча в обруч	«Шарик», «Коровка»	Комплекс упражнений «Веселые ножки», «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»	«Ловишка в кругу», «Пожарные на учениях» «Водяной»	«Лягушатка», «Походи боком»	Под речевое и музыкальное сопровождение «Океан»
2	Формирование правильной осанки	Ходьба в колонне по одному. «Цапля», «Великаны и гномики»	В колонне по одному, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен из обруча в обруч	«Обними плечи», «Дразнилка», «Гуси»	Комплекс упражнений «Веселые ножки», «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»	«Кого догнали- тот и ловит», «Поймай мяч», «Дом, болото, озеро, лес»	«Ракеты», «Великаны и гномики»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Наедине с дождем»
3	Укрепление мышечно – связного аппарата ног и туловища	Ходьба в колонне, на носках, в полуприседе, «Каракатица»	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, упражнение «Цапля» Оздоровительный бег в среднем темпе до 2 мин	«Каша кипит», «Задуй свечу», «Одуванчик»	Комплекс упражнений «Веселые ножки», «Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»	«Ловишки с платочками», «Назови виды спорта»	«Прогулка в лес», «Часики», «Кач-Кач»	Под речевое сопровождение «Молчок»
4	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление	Ходьба в колонне по одному. «Цапля», «Великаны	В колонне по одному, с захлестом голени назад, с	«Ветер шумит в трубе» «Шарик»	Комплекс упражнений «Веселые ножки», «Укрепи	«Круговая лапта», «Догони свою пару», «Малопод	«Лягушатка», «Походи боком», «Цапли», «Мышки»	Под речевое сопровождение «космос»

	ие голеносто пного сустава	ы и гномики»	высоким поднимани ем колен из обруча в обруч		мышцы ног для длинных и трудных дорог»	вижная игра «Я позвоночн ик берегу»		
--	-------------------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--

апрель

1	Укреплен ие мышечно го корсета, мышц тазового пояса, стоп	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниман ием колен, на носках, пятках	Бег по залу в чередован ии с ходьбой, с ускорение м и замедлени ем темпа	«Глубоко е дыхание », «Гуси шипят»	Комплекс упражнен ий для укреплен ия мышц спины с мешочко м на голове	«Собери венок», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	«Плавани е на байдарка х», «Гусениц а», «Ракеты»	Под речевое и музыкаль ное сопровожд ение «Океан»
2	Укреплен ие мышечно го корсета позвоноч ника	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниман ием колен, на носках, пятках, с поворота ми	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, упражнени е «Цапля» Оздоровит ельный бег в среднем темпе до 2,5 мин	«Глубоко е дыхание », «Дышим животом »	Комплекс упражнен ий для укреплен ия мышц спины с мешочко м на голове	«У кого меньше мячей», «Охотники и зайцы», «Горячо- холодно»	«Самолет », «Потягива ние», «Покачай малышку »	Под музыкаль ное и речевое сопровожд ение «Рыбки»
3	Формиро вание правильн ой осанки и коррекци я сутулости	Ходьба обычная врассыпну ю, в колонне ,с высоким подниман ием колен ,гуськом	Бег по прямой, врассыпну ю, со сменой ведущего	«Каша кипит», «Шаги»	Комплекс упражнен ий для укреплен ия мышц спины с мешочко м на голове	Эстафета «Полоса препятстви й», Малоподв ижная игра «Я позвоночн ик берегу»	«Ходим в шляпах», « Ракеты», «Великан ы и гномики»	Под речевое сопровожд ение «Олени»
4	Укреплен ие мышечно го корсета позвоноч ника	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниман ием колен, на носках, пятках, с поворота ми	Бег по залу в колонне, боковой галоп. Оздоровит ельный бег в среднем темпе до 2,5 мин.	«Глубоко е дыхание », «Дышим животом »	Комплекс упражнен ий для укреплен ия мышц спины с мешочко м на голове	«Пустое место», « Хитрая лиса», «Угадай чей голосок»	«Качели», «Часики», «Ель, елка, елочка»	Под музыкаль ное и речевое сопровожд ение «Наедине с дождем»

МАЙ

1	Укреплен ие мышц, участвую щих в формиро	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой на носках,	Бег в колонне по одному, с захлестом голени назад, змейкой	«Дров осек», «Шаги », «Петуш	Комплекс упражнен ий для профилак тики	«Ловишки парами», «Удочка», «Море волнуется»	«Шалаш», «Веселые прыжки», «Часики»,	Под речевое сопровожд ение «Молчок"
---	--	---	--	--	--	--	---	---

	вани сводов стопы	пятках, 2перекатом с пятки на носок, по ребристой доске	между кеглями, высоко поднимая колени из обруча в обруч	ок»	плоскостопия			
2	Профилактика и коррекция сколиоза, укрепление голеностопного сустава	Ходьба в колонне, в рассыпную по сигналу, по ребристой доске, по канату, лежащему на полу - пятками, серединкой стопы, елочкой	Бег в колонне по одному, в рассыпную с остановкой по сигналу, с заданиями «Лягушата», «Цирковые лошадки»	«Задуй свечу», «Одувачник»	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	«Собери венок», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	«Лягушата», «Походи боком», «Цапли», «Мышки»	Под музыкальное и речевое сопровождение «Волшебный сон»
3	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба на носках с различным положением рук(к плечам, назад, на пояс)	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, упражнение «Цапля» Оздоровительный бег 2,5 мин	«Глубокое дыхание», «Дышим животом»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	«У кого меньше мячей», «Охотники и зайцы», Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу»	«Сосна», «Гусьтки», «Позвони в колокольчик», «Цапля», «Морская звезда»	Под речевое сопровождение «Осанка»
4	Формирование правильной осанки и коррекция сутулости	Ходьба обычная в рассыпную, в колонне, с высоким подниманием колен, гуськом	В колонне по одному, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен из обруча в обруч	«Обними плечи», «Дышим животом»	Комплекс для правильной осанки «Красивая спина»	«Круговая лапта», «Догони свою пару», «Малоподвижная игра «Я позвоночник берегу»	«Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики»	Под речевое сопровождение «Осанка»