

**ПРИНЯТА: ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ:**

Педагогическим советом ПриказомМДОУ

МДОУ «Детский сад «Детский сад «Огонёк»

«Огонёк» г. Надыма» г. Надыма»

Протокол № 2 от 23.10.2014г. № 286/1 от 30.10.2014 г.

**Дополнительная программа оздоровительной направленности по физкультуре для детей старшего дошкольного возраста «Прыж.ОК»**

г. Надым, 2014

**Могилко О.В., Недовесова Н.П.**

Дополнительная программа оздоровительной направленности по физкультуре для детей старшего дошкольного возраста «Прыж.ОК»

Программа направлена на совершенствование системы физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на эффективную профилактику, коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста.

Предназначена для инструкторов по физической культуре, работающих с детьми старшего дошкольного возраста, воспитателей дошкольных образовательных и оздоровительных учреждений.

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………………………………...4

1. Методологические основы программы………………………………………….5

1.1. Основные направления программы…………………………………….6

1.2. Принципы реализации программы……………………………………...6

2. Организация профилактической работы…………………………..……………7

3.Этапы реализации программы……………………………………………………9

4. **Перспективный план занятий…………………………………………………...10**

5. Мониторинг отслеживания результатов……………………………………….11

6. Ожидаемые результаты………………………………………………………….13

Библиография ………………………………………………………………………14

Приложение 1.Перспективно-календарное планирование работы группы оздоровительной направленности Прыж.ОК ……………….………………...16

Приложение 2. Индивидуальный образовательный маршрут…………………28

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью.

Поэтому проблема формирования у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой так актуальна на сегодняшний день. В соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная («энергетическое правило скелетной мускулатуры», сформулированное физиологом, профессором И. А. Аршавским), а все остальные системы развиваются коррелятивно, т.е. в прямой зависимости от нее. Как отмечал один из видных ученых Л.А.Орбели, «движение воспитывается самим движением». Это важное положение было подтверждено в исследованиях П.К. Анохина. Движение имеет огромное значение для развития физиологических систем растущего организма, оказывает мощное влияние на формирование психических процессов, интеллекта, речи, анализаторных систем (зрительной, слуховой, тактильной), на формирование личности ребенка в целом. Поэтому в настоящее время программы физического воспитания с комплексной коррекцией здоровья детей, учитывающих ведущие нарушения моторной сферы, медицинские показания и противопоказания по усвоению определенных движений, а также уровень общего развития детей являются очень актуальными.

В большинстве случаев причины двигательных нарушений являются

приобретенными в результате:

- ослабления здоровья детей;

- уменьшения двигательной активности детей,

- ограничений пребывания на свежем воздухе,

- сидячего образа жизни;

- информационных перегрузок (игр на компьютере, просмотра

телепередач);

- асоциальной среды, окружающей детей;

- некомпетентности родителей в вопросах здоровья и др.

Результаты многочисленных исследований Научного центра здоровья РАМН свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей дошкольного возраста характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний - 50%, физиологической незрелости - 60%; у дошкольников с морфофункциональными отклонениями и с хронической патологией наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания кожи*.* Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата составляют 60-70%, с плоскостопием - 30%, с равновеликостью нижних конечностей более 1 см — 17%.

Настоящая программа оздоровительной направленности направлена на профилактику, коррекцию,реабилитацию и компенсацию выше перечисленных нарушенных у детей старшего дошкольного возраста.

Анализ и ранжирование выделенных проблем определили основную цель и задачи данной Программы.

**Цель**: совершенствование системы физкультурно-оздоровительной деятельности, направленной на эффективную коррекцию, реабилитацию и компенсацию нарушенных физических функций детей старшего дошкольного возраста.
**Задачи:**

1. Провести диагностику исходной ситуации, выделить существующие проблемы по организации коррекционно-оздоровительной деятельности с детьми;
2. Разработать мониторинговое сопровождение Программы, в случае необходимости, своевременно корректировать физкультурно-оздоровительную деятельность;
3. Активизировать обратную связь с родителями, направленную на повышение эффективности коррекционно-оздоровительного процесса;
4. Выработать систему эффективных форм и методов коррекционно-оздоровительной и образовательной работы с воспитанниками, обеспечивающей индивидуально-дифференцированный подход;
5. Формировать потребность детей в здоровом образе жизни, правильное отношение к здоровью, как важнейшей ценности, понятий о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знаний правил безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи.
6. **Методологическая основа Программы**

В основе «Программы оздоровительной направленности по физкультуре «Прыж.ОК»лежит «Программа по лечебной физкультуре для дошкольников» О.В. Козыревой, а также общие теоретические основы коррекционной педагогики, с учетом общих и специфических закономерностей нормального и аномального развития детей дошкольного возраста, теоретических концепций о роли обучения в коррекции развития, современных представлений о физическом воспитании (В.И. Лях, Л.П. Матвеев) и его специфике в работе с дошкольниками (Ю.Ф. Змановский, Т.И. Осокина, Д.В. Хухлаева).

Принципиальное значение в настоящей Программе имеют теории о сущности и формировании понятий о здоровом образе жизни (Н.А. Амосов, В.И. Белов, И.И. Брехман, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, Г.К. Зайцев), научные исследования Л.С.Выготского, Н.А.Бернштейна, С.А.Бортфельда, Е.М.Мастюковой, Л.О.Бадаляна, Л.Т.Журба, И.С.Перхуровой, В.М. Лузинович, практические разработки и рекомендации: В.И.Дубровского, М.И. и Т.А. Фонаревых, А.Е.Штеренгерц и др. (по ЛФК и массажу); Е.М.Мастюковой, Н.Н.Ефименко, Б.В.Сермеева, В.Л.Страховской и др.

* 1. **Основными направлениями Программы**

Основными направлениями Программы являются:

***оздоровительно-профилактическое****,* обеспечивающее укрепление здоровья средствами физической культуры;

***коррекционно-развивающее,***обеспечивающее исправление нарушений и компенсацию деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также коррекцию нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия и др.);

***воспитательное****,* обеспечивающее социальное формирование личности с нравственными, умственными, трудовыми и эстетическими потребностями;

***образовательное,***обеспечивающее усвоение системы знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных возможностей, формирование интереса и потребности в движениях, развитие физических качеств.

**1.2.Принципы реализации Программы**

В основу написания Программы легли следующие принципы:

1. Принцип индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния ребёнка.

2. Принцип системности воздействия с обеспечением определённого подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Принцип регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

4. Принцип длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

5. Принцип разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений.

 6. Принцип умеренности воздействия физических упражнений, в сочетании с дробной физической нагрузкой.

7. Принцип цикличности привыполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

* 1. **Организация оздоровительной работы для детей старшего дошкольного возраста**

Основное средство профилактики, физической реабилитации (восстановления) и коррекции имеющихся у детей двигательных нарушений является **профилактическая физическая культура.**

В состав профилактической физической культуры входят:

* корригирующие упражнения при нарушениях осанки;
* корригирующие симметричные и асимметричные упражнения;
* корригирующие упражнения при нарушении осанки в сагиттальной плоскости;
* упражнения на развитие равновесия с элементами тренировки вестибулярного аппарата;
* упражнения на расслабление;
* корригирующие упражнения при деформации стоп;
* дыхательные упражнения;
* комплексы на коррекцию нарушений осанки.

Составной частью профилактической физической культуры является гимнастика на ортопедических мячах.

Группы для занятий комплектуются на основе учета возраста; функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем; физического развития; физической подготовленности.

Система профилактических мероприятий в течение учебного года включает:

- физкультурные занятия в помещении и на свежем воздухе;

Профилактическая работа:

- профилактика отклонений в физическом развитии (нарушение осанки, зрения);

- двигательная активность детей в соответствии с возрастными особенностями;

- санитарно-просветительская работа с педагогами, с родителями, с воспитанниками;

- комплекс закаливающих мероприятий в течение дня;

- цикл бесед с детьми валеологической направленности.

В работе учитываются рекомендации врача-ортопеда, врача-невролога, индивидуальные показания и противопоказания по организации двигательной деятельности с детьми, имеющими сложные двигательные нарушения.

В приложении № 10 представлено перспективное планирование на год с определением основных задач для детей старшего дошкольного возраста.

***Отличительная особенность планирования* - включение *курса*** по освоению основных видов движений и элементов спортивных упражнений, как подготовительного этапа для освоения более сложных движений.

***В занятия включаются*:**

* циклические упражнения (ходьба, бег, ползание, лазанье, ходьба на лыжах, оздоровительная ходьба в конце занятия).
* прыжки применяются только с учетом показаний и противопоказаний врача-ортопеда.
* для формирования правильной осанки используются упражнения у стены без плинтуса, упражнения на равновесие (статическое и динамическое), упражнения на координацию (зрительно-моторную, слухомоторную).
* с формированием правильной осанки тесно связано формирование рационального дыхания, поэтому в планирование включены дыхательные упражнения (статические и динамические).
* корригирующие упражнения: для головы и шеи, плечевого пояса и рук, упражнения по развитию тонкой моторики, для туловища, для ног и др.
* специальные подвижные игры коррекционного содержания, подвижные игры на ортопедических мячах направлены на исправление нарушений осанки, функциональной недостаточности стоп, формирование рационального дыхания и закрепление правильных навыков и умений.
* для снятия напряжения и утомления во время занятий предложены упражнения на расслабление разных групп мышц из разных исходных положениях.

В ***организованные виды*** двигательной деятельности детей включаются:

* физические упражнения, разработанные для профилактической физической культуры: корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, проведение корригирующих гимнастик, дыхательной гимнастики, релаксацию и упражнения для расслабления, психогимнастику и креативную гимнастику, оздоровительную ходьбу в конце прогулки;
* проведение один раз в месяц физкультурных досугов и развлечений, один раз в квартал «Дней здоровья», один раз в год туристических походов;
* развитие тонкой моторикиу детей с НОДА идет в прямой зависимости с формированием общей моторики, оно стимулирует развитие речи, психических функций, элементы самомассажа,
* упражнения на тренажерах, упражнения на ортопедических мячах;
* коррекционные подвижные игры в различных формах организованной деятельности: на физкультурных и музыкальных занятиях; в утренней корригирующей гимнастике; в «снотворной» гимнастике перед дневным сном; в активной гимнастике после дневного сна; в физ.паузах и физ.минутках на занятиях со статической нагрузкой; в активной двигательной деятельности, на спортивных праздниках, досугах, развлечениях, в индивидуальной работе с детьми на прогулке и в группе (Приложение 11).
	1. Э**тапы реализации Программы**

Реализация Программы предполагается на протяжении одного года и включает в себя несколько этапов, которые отражены в таблице 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления работы** | **Содержание деятельности** | **Срок исполнения** |
| **1. Подготовительный этап** |
| Создание развивающего пространства | 1. Диагностика физического развития детей.2. Разработка двигательного режима для разных возрастных групп 3.Разработка календарно-тематического планирования занятий с детьми 4. Разработка индивидуальных маршрутов развития на каждого ребенка | Сентябрь. |
| **2.Основной этап** |
| Работа с детьми | 1. Проведение занятий с детьми по разработанному календарно-тематическому планированию
2. Проведение мониторинга физического развития детей с целью коррекции Программы, индивидуальных маршрутов развития детей
3. Проведение бесед по валеологическому воспитанию
4. Расширение двигательной активности детей с учетом индивидуально-физических особенностей и в соответствии с разработанными индивидуальными маршрутами развития
 | Октябрь - май  |
| **3.Заключительный (оценочно-аналитический) этап** |
|  | 1. Итоговый мониторинг физических качеств детей
2. Анализ коррекционно-оздоровительной деятельности в оздоровительной группе
 | май -июнь |

* 1. **Перспективный план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные направления работы** | **Содержание работы** |
| **сентябрь** | * Диагностика физического развития детей
* Совершенствование выполнения дыхательных упражнений.
* Выполнение упражнений для глаз
* Укрепление мышц стоп и ног.
 | Беседа о здоровье. Упражнения для коррекции свода стопыКомплекс дыхательных упражнений.Массаж рук резиновыми мячиками.Коррекционное упражнение «По -турецки мы сидели» |
| **октябрь** | * Развитие гибкости
* Развитие внимания
* Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
 | Упражнения на фитболахИгровое упражнение «Подними платок»Упражнения на тренажёрах |
| **ноябрь** | * Развитие выносливости, ловкости
* Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
 | Ходьба с правильной осанкой в разных направлениях. Бег 150 метров Эстафеты |
| **декабрь** | * Формирование навыков правильной ходьбы
* Укрепление мышц стоп
 | Комплексы для коррекции плоскостопияПрыжки в длину, в высоту |
| **январь** | * Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки
* Упражнение в бросках набивного мяча из-за головы
 | Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанкиБроски набивного мяча из-за головыЭстафеты, п\и « Правильная осанка» |
| **Февраль** | * Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
* Укрепление мышц верхнего плечевого пояса
 | Корригирующие упражнения при нарушений осанкиКорригирующие упражнения на фитболах |
| **март** | * Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой
* Упражнение в различных прыжках, ползании, лазании
 | Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе по гимнастической скамейкеПрыжки в длину, ползание по пластунски, лазание по гимнастической стенке |
| **апрель** | * Развитие гибкости
* Укрепление мышц ног
 | Упражнения на фитболахКомплексы упражнений для коррекции плоскостопия и нарушений осанки |
| **май** | * Итоговая диагностика физического развития детей
* Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
* Закрепление выполнение комплекса дыхательных упражнений
 | Комплекс коррекционных упражнений при нарушении осанкиУпражнения на гимнастической стенке в висахКомплекс дыхательных упражнений Релаксационные упражнения |

* 1. **Мониторинг отслеживания результатов**

Для определения эффективности работы по Программе оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста был разработан мониторинг, включающий в себя контрольные тесты, которые проводятся 2 раза в год и диагностируют следующие показатели:

1. Силовая выносливость мышц спины (Ребёнок ложится на живот на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до гребней подвздошных костей находилась за пределами кушетки. Ноги фиксирует инструктор. Ребёнок руки ставит на пояс, прогибается включается секундомер. Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии). Норма по данным ВФДдля детей 4-6 лет 20с – 1 минута.

Высокий уровень: 40секунд -1минута; средний уровень: 20 – 40секунд; низкий уровень: 1 - 20 секунд.

2. Силовая выносливость мышц брюшного пресса. (Ребёнок ложится на спину на пол, руки вдоль туловища. Медленно поднять обе ноги под углом 45 градусов и удерживать их в таком положении максимально возможное время по секундомеру. Если после подъёма ног отмечается тремор или после касания ногами пола, секундомер выключается. Норма для детей 4-6 лет 30с -1минуты)

Высокий уровень: 45 -1 минута; средний уровень: 30 -45 секунд; низкий уровень: 15-30секунд.

3. Упражнение на гибкость (ребёнок становится двумя ногами на гимнастическую скамейку наклоняясь вперёд-вниз тянется руками ниже уровня верхней части скамейки, ноги в коленях, не сгибая. Результат измеряется в см. на сколько ребёнок опустил руки ниже уровня своих стоп)

Высокий уровень: 8-15см;средний уровень: 1-8 см, низкий уровень: 0 см.

4. Степень участия ребенка в подвижных играх.

Показатель «Степень участия ребенка в подвижных играх с элементами ЛФК» предполагает следующие качественные ориентиры:

Высокий уровень: ребенок знает 2-3 подвижных игры с элементами ЛФК в соответствии с его возрастом и умеет самостоятельно организовать их со сверстниками.

Средний уровень: ребенок знает 1-2 подвижные игры с элементами ЛФК, затрудняется сам организовать подвижную игру. С интересом выполняет все правила подвижной игры, проявляет инициативу в выборе игры.

Низкий уровень: ребенок затрудняется назвать подвижные игры с элементами ЛФК, не выполняет правила игры, пассивен, требуется постоянная стимуляция.

**Также для проведения диагностики предлагаем примерные вопросы к беседе с ребенком:**

1. **Что такое правильная осанка?**
2. **Назови основные правила, которые необходимо соблюдать для профилактики нарушений осанки?**
3. **Почему возникает плоскостопие?**

**4. Что нужно делать, чтобы не было плоскостопия?**

**5. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру?**

**6. Что опасно для глаз?**

**7. Как надо правильно питаться?**

**8. Для чего нам нужен воздух?**

А также в предлагаемый мониторинг входит диагностика развития физических качеств, предлагаемых Программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (прыжок в длину с места, челночный бег 3х100, метание правой рукой, бег 150 м, бросок набивного мяча, стойка на одной ноге).

**6. Ожидаемые результаты внедрения программы**

В результате внедрения Программы мы ожидаем следующие результаты:

1. Положительная динамика в коррекции двигательных нарушений у 90 % детей;
2. Развитие и совершенствование физических качеств у 80 % детей;
3. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью у

 100 % воспитанников.

1. Снижение уровня заболеваемости детей на 7-10 %.
2. Совершенствование навыка расслабления мышц у 90 % детей.

**Библиография**

1.Банникова Л.П. Познай себя. Прак.пособие. М. 2007.

2.Белоусова Т.Ф., Селезнёва Н.В. «Спортивная мозаика»: спортивный развлечения с эле­ментами валеологии. Практическое пособие для инструкторов по ФК и воспитателей, 2006.

3.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей дет. Сада. -М.:Просвещение. 1986.

4.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. - М.: Тер-ра-Спорт, 2000.

5.Возная В.И, Коновалова И.Т «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ», «Сфера», 2006г;

6.Гаврючина Л.В «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Сфера»,2008г;

7.Глебова СВ. Детский сад - семья: аспекты взаимодействия. Практическое пособие для методистов, воспитателей и родителей. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

8.Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», «Издательство Скрипторий», 2003г;

9.Доскин В.А., Голубева Л.Г., «Растём здоровыми». 2002.

10.Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. -СПб.: КОРОНА принт, 2001.

11.Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - СПб.: "Учитель и ученик", 2002.

12.Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников» М – Просвещение, 2005г.

13.Кочетова Л.В «Оздоровление детей в условиях детского сада», «Сфера», 2008 г.

14.Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: АРКТИ, 2000.

15.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный воз­раст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.

16.Лечебная физическая культура. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. С.Н. Попова. - М: Физкультура и спорт, 1988.

17.Нестерюк Т.В. Игровой самомассаж. - М.: Издательство «Книголюб», 2007 (Педагогика оздоровления).

18.Мартынова О.В. Профилактика плоскостопия // Ребенок в детском саду

19.Медицинская технология: ЛФК и дыхательная гимнастика во вторичной профилактике заболеваний органов дыхания у детей //ФГУ «Тоский научно-исследовательский институт курор­тологии и физиотерапии», ГОУ ВПО «Сибирский государственный медицинский университете».

20.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.

21.Плоскостопие и стопотерапия. Методические рекомендации // СГМУ, ФГПУ «Томское протезно-ортопедическое предприятие».

22.Справочник по детской лечебной физкультуре под редакцией М.И.Фонарёвой. - М: Ме­дицина, 1983.

23.Тарасова Т.А «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста «Сфера», 2006;

24.Шарманова С.Н., Федорова Н.А. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста средствами физического воспитания» Челябинск 1999г.

Приложение 1

**Перспективно-календарное планирование работы группы оздоровительной направленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Содержание деятельности** | **Дополнительно** |
|  |  |  |  |
| **Сентябрь** | - Провести беседу : «Что такое здоровье?»- Проверить осанку у гимнастической стенки.- Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений.- Закреплять правильность выполнения упражнений для глаз-Укреплять мышцы стоп и ног. | **1 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбыБег змейкой. ОРУ с верёвками.Ходьба прямо пятка ставится к носку.Упражнения для коррекции свода стопы: - перешагивание через предметы- прыжки на двух ногах вверх с поворотом вокруг себя на 4 счета.Комплекс дыхательных упражнений.Массаж рук резиновыми мячиками.Коррекционное упражнение «По -турецки мы сидели»**2 неделя.**Проверка осанки. Разные виды корригирующей ходьбыБег с высоким подниманием бедра**.**ОРУ с ленточками.Упражнения динамического характера по круговому методу: ребристая доска, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, дуга.Упражнения для глаз.Коррекционное упражнение «Корзинка»**3 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанкуРазличные виды ходьбы. Бег с ускорениемКорригирующие упражнения с резиновыми бинтамиУпражнения на фитболах,для снятия напряжения и усталости..Точечный массаж лица при ОРЗ Коррекционное упражнение: «Ножницы»**4 неделя.**Проверка осанки. Разные виды корригирующей ходьбыСпортивная ходьба. Бег в рассыпную.ОРУ с гимнастическими палками для профилактики нарушений осанки.Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия стоя, сидя.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.Массаж стоп, мячами массажёрами.Коррекционное упражнение «Кошечка» | Подвижная игра:«Зоологический сад»Релаксация:«У моря»Подвижная игра:«Выше ноги от земли»Релаксация:«Золотая рыбка»Подвижная игра: «Медведи и пчёлы»Релаксация:«На лугу» Подвижная игра:«Перелётптиц»Релаксация:«Рыбка» |
| **Октябрь** | -Провести беседу о правильной осанке-Проверить осанку в различных И.П. при выполнении упражнений.-Совершенствовать навык правильной осанки в положении лёжа при различных движениях рук и ног -Укрепление мышц спины и брюшного пресса.-Формирование стереотипа правильной походки |  **1 неделя.**Проверка осанки. Разные виды ходьбыОРУ без предметов. Корригирующая ходьба: по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча в парах.Упражнения для глаз для профилактики близорукости.Упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук.Корригирующие упражнения на фитболах.Коррекционное упражнение «Качалочка»**2 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенкиХодьба в полуприседе, в приседе. Бег змейкой с произношением звука Ш-Ш-ШОРУ с элементами ЛФК - с флажками. Корригирующие упражнения на гимнастической скамейке: - ходьба с подниманием колена.- ползание на четвереньках-подтягивание двумя руками лёжа на животе.Прыжки на одной, на другой, на двух с продвижением вперёд . Лежа на животе перекатывание мяча в парах друг другу.Коррекционное упражнение «Колобок»**3 неделя.**Проверка осанки на месте и в движенииРазные виды ходьбы. Спортивная ходьба. Бег с остановками. ОРУ с мячами. Ходьба: по верёвке прямо, скрестным шагом. Прыжки: в длину с места, боком через канат.Висы на гимнастической стенке, для вытяжки позвоночника.Комплекс дыхательных упражнений.Коррекционное упражнение «Кач-кач»**4 неделя.**Проверка осанки с проговариванием ( Осанка это..)Различные виды корригирующей ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ с элементами ЛФК - без предметов.Ходьба по гимнастической скамейкеВысоко поднимая прямую ногу оттягивая носок.Прыжки из обруча в обруч.Корригирующие упражнения на фитболах.Комплекс упражнений для глаз для профилактики близорукости.Коррекционное упражнение «Кошечка» | Подвижная игра«Возьми платочек»Релаксация«Волшебный лес»Подвижная игра:«Правильная осанка»Релаксация: «Порхание бабочки»Подвижная игра:«Совушка»Релаксация:«Водопад»Подвижнаяигра:«Охотники и утки»Релаксация:«Путе-шествие наоблаке » |
| **Ноябрь** | - Проверка осанки в различных исходных положениях.- Формирование стереотипа правильной осанки и походки.- Укрепление мышц брюшного пресса и спины.- Закрепить приёмы массажа стоп.- Обучение правильной походке в сочетании с дыханием- Совершенствовать выполнение упражнений для глаз.  | **1 неделя.**Проверка осанки. Ходьба с остановками.Бег с захлёстыванием голени назад.ОРУ с гимнастической палкой.Корригирующая ходьба:- с перешагиванием через кирпичики- по канату приставными шагами- по канату «ёлочкой»Прыжки на двух ногах через канат прямо и боком.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.Лечебная гимнастика для глазКоррекционное упражнение «Ножницы»**2 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Спортивная ходьба. Бег змейкой.ОРУ с мячами. Корригирующие упражнения с фитболами.Висы на гимнастической стенке, для вытяжки позвоночника.Упражнения на дыхание.Коррекционное упражнение «Жучок на спине»**3 неделя.**Проверка осанки с проговариванием.Корригирующая ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. Бег в рассыпную.ОРУ с резиновыми бинтами.Ходьба по верёвке прямо. Ползание:- на четвереньках до ориентира,- на животе до ориентира.- перекатывание брёвнышком вперед, назад.Прыжки в длину с места.Упражнения на тренажёрах для стоп. Коррекционное упражнение «Кошечка»**4 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы.Бег с остановками. ОРУ с верёвками.Прыжки:- из глубокого седа.- из обруча в обруч,- вверх через кирпичики, модули.Комплекс упражнений на дыхание.Массаж точечный для профилактики ОРЗВисы на гимнастической стенке, для укрепления верхних конечностей.Коррекционное упражнение: «По-турецки мы сидели» | Подвижная игра: «Живое кольцо»Релаксация:«Янтарный замок»Подвижная игра: «Зоологический сад»Релаксация:«У моря»Подвижная игра:«Бегущая скакалка»Релаксация:«На лугу»Подвижная игра:«Выше ноги от земли»Релаксация:«Твоя звезда» |
| **Декабрь** | - Продолжать обучать правильной ходьбе в сочетании с дыханием.- Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастическими палками и мячами.- Укрепление мышц спины и брюшного пресса.- Продолжать обучать новым упражнениям для глаз. | **1 неделя.**Проверка осанки .Различные виды ходьбы. Спортивная ходьба.Бег с поворотом кругом.ОРУ с мячами.Упражнения для брюшного пресса из И.П. – лёжа.Корригирующие упражнения для стоп сидя на скамейке.Упражнения для глаз, для профилактики близорукости.Коррекционное упражнение « Рыбка»**2 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы.Спортивная ходьба. Бег с высоким подниманием бедра.ОРУ с гимнастическими палками.Корригирующая ходьба перешагивая модули, кирпичики, кубики.Прыжки из обруча в обруч.Упражнения для коррекции.плоскостопия с предметами.Висы на гимнастической стенке, для укрепления мышц спины и рук.Коррекционное упражнение: «Кач-кач»**3 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег с ускорением и отдыхом.ОРУ без предметов.Корригирующая ходьба по наклонной доске.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.Метание в цель левой, правой рукойКорригирующие упражнения с фитболами.Комплекс дыхательных упражнений.Массаж стоп руками.Коррекционное упражнение «Рыбка»**4 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег с остановками.ОРУ с флажками.Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного прессаВисы на гимнастической стенке.Массаж рук малыми мячами.Коррекционное упражнение: «Жучок на спине» | Подвижная игра:«Ловишки с ленточками»Релаксация: «Сила улыбки»Подвижная игра: «Скачет зайка»Релаксация: «Волшебный сон»Подвижная игра:«Аист»АутотренингПодвижная игра: «Зоологический сад»Релаксация:«Здоровый сон» |
| **Январь** | - Развитие координации движений, формирование правильной осанки. -Совершенствование правильному выполнению упражнений с мячами. - Укрепление мышечного корсета и мышц ног. | **1 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег в колонне по диагонали и по центру. ОРУ с мячамиИгра-эстафета передача мяча под ногами и над головой.Прыжки:- на одной, другой ноге.- на двух ногах с продвижением вперёд. Упражнения для глаз, для профилактики близорукости.Коррекционное упражнение «Ножницы»**2 неделя.** Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег с остановками.ОРУ без предметов.Корригирующая ходьба:- по гимнастической скамейкепрямо, -приставляя пятку к носку.Прыжки на 2 ногах через шнурыУпражнения для профилактики плоскостопия сидя с предметами и на тренажёрах.Висы на гимнастической стенке.Коррекционное упражнение «Колобок»**3 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег змейкой.ОРУ с гимнастической палкой.Корригирующая ходьба:-перешагивая модули.Упражнения для коррекции.плоскостопия с предметами.Висы на гимнастической стенке для вытяжки позвоночника.Коррекционное упражнение: «Кач-кач»**4 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег с поворотом кругом.ОРУ с верёвками.Упражнения динамического характера по круговому методу:Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове.Комплекс дыхательных упражнений.Коррекционное упражнение «Корзинка» | Подвижная игра: «С кочки на кочку»Релаксация:«Морское царство»Подвижная игра:«Охотники и утки»Релаксация:« Танец рыбки»Подвижная игра:«Зайцы и волк»Релаксация:«Волшебный цветок»Подвижная игра: «Правильная осанка»Релаксация: «Прогулка по волшебному лесу» |
| **Февраль** | Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стопРазучивание комплекса упражнений с обручем. | **1 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег в рассыпную. ОРУ с обручем.Ходьба по канату боком приставными шагами. Прыжки боком через канатЛазание по гимнастической стенке.Упражнения для глаз.Коррекционное упражнение «Лодочка»**2 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег с ускорением и отдыхом.ОРУ с резиновыми бинтамиХодьба с правильной осанкой по скамейке через кубикиЛёжа на животе на скамейке подтягивание двумя руками руками.Упражнения с фитболами.Коррекционное упражнение «Корзинка»**3 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Обычный бег в среднем темпеОРУ с флажками.Ходьба с правильной осанкой и мешочком на головеХодьба по массажным коврикам.Прыжки в длинуКорригирующие упражнения на гимнастической стенкеКомплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение«Кошечка»**4 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег змейкой. ОРУ с ленточкамиХодьба с правильной осанкой по гимнастической скамейке.Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. Упражнения для глазКоррекционное упражнение «Рыбка» | Подвижная игра: «Совушка»Релаксация:«На лугу»Подвижная игра: «Слушай вниматель-но»Релаксация«У озера»Подвижная игра: «Ходим в шляпах»АутотреннигПодвижная игра: «Чья лошадка быстрее?»Релаксация: «Путешест-вие в волшебный лес» |
| **Март** | -Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночникаЗакрепление упражнений с мячами и гимнастической палкой.- Укрепление мышц спины и брюшного пресса- Совершенствование навыка правильной походки | **1 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег змейкой. ОРУ с мячами.Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием колена.Прыжки на одной, на другой, на двух с продвижением вперёд . Лежа на животе перекатывание мяча в парах друг другу.Коррекционное упражнение «Колобок»**2 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег с ускорением и отдыхом.ОРУ с Гимнастической палкойПрыжки из глубокого седа.Упражнения на дыхание.Массаж точечный для профилактики ОРЗВисы на гимнастической стенкеКоррекционное упражнение: «По-турецки мы сидели»**3 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени назад.ОРУ без предметов.Ходьба скрестным шагом, руки за головой.Броски набивного мяча из-за головыУпражнения с фитболами.Упражнения для глаз.Коррекционное упражнение «Лодочка»**4 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег в рассыпную. ОРУ с ленточками.Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове.Упражнения для профилактики плоскостопия стоя, сидя.Дыхательная гимнастика.Массаж стоп, мячами массажёрами.Коррекционное упражнение «Кошечка» | Подвижная игра: «Зоологический сад»Релаксация:«Золотая рыбка»Подвижная игра: «Цапля»Релаксация:«Сотвори в себе солнце»«Подвижная игра: «Самолёты»Релаксация:«Путешест-вие на облаке»Подвижная игра: «Совушка»Релаксация:«Волшебный цветок» |
| **Апрель** | Укрепление мышц нижних конечностей при помощи специальных корригирующих упражненийРазучивание комплекса упражнений с набивными мячами.Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке | **1 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег в рассыпную. ОРУ с гимнастической палкой.Ходьба по узкой стороне скамейки с правильной осанкойПрыжки вверх с разбега (коснуться платочка)Упражнения на фитболах.Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в разныхи.п.Коррекционное упражнение «Самолёты»**2 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег с поворотом на 360 гр.ОРУ –с ленточкамиимнастика в сухом бассейнеКомплекс дыхательных упражнений.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролётКоррекционное упражнение «Рыбка» **3 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра,. ОРУ без предметовХодьба с перешагиванием через набивные мячиПрыжки на двух ногах из обруча в обруч.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролётУпражнения для глазМассаж стоп на массажерахКоррекционное упражнение «Ножницы»**4 неделя**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Бег змейкой. ОРУ с резиновыми бинтамиУпражнения на фитболах.Висы на гимнастической стенкеМетание набивного мяча из-за головы из положения сидя на полу.Точечный массаж лица при ОРЗ Коррекционное упражнение: «Ножницы» | Подвижная игра: «Правильная осанка»Ауто-ТренингПодвижная игра: «Ходим в шляпах»Релаксация:«На лугу»Подвижная игра: «Чья лошадка быстрее?»Релаксация:«Танец рыбки»Подвижная игра: «Слушай вниматель-но»Релаксация:«Морское царство» |
| **Май** | Продолжать формировать навык правильной осанкиУкрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины.Упражнять в ходьбе по наклонной доске, ползании на четвереньках по гимнастической скамейкеСовершенствовать выполнение упражнений на фитболах. | **1 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег в рассыпную. ОРУ с гимнастической палкой.Ходьба по наклонной доске.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.Метание в цель левой, правой рукойУпражнения с фитболами.Массаж стоп руками.Коррекционное упражнение «Рыбка»**2 неделя**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Обычный бег с остановкамиОРУ с резиновыми бинтами.Упражнения динамического характера по круговому методу:- подтягивание двумя руками лёжа на животе по гимнастической скамейке-прыжки из обруча в обруч-ходьба по ребристым доскам-подлезание по дуги- пролезание по туннелюКоррекционное упражнение «Самолёты»**3 неделя.**Проверка осанки. Различные виды ходьбы. Обычный бег с остановкамиОРУ с веревкамиХодьба с правильной осанкой с мешочком на головеПрыжки в длину с места – 5 разУпражнения в парах с мячом лёжа на животе броски из- за головы.Висы на гимнастической стенкеУпражнения для глазКоррекционное упражнение «Кошечка»**4 неделя.**Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды ходьбы. Бег с ускорениями и отдыхом. ОРУ с флажками.Ходьба с правильной осанкой по гимнастической скамейке.Упражнения на фитболахУпражнения дыхательные.Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке .Коррекционное упражнение «Корзинка» | Подвижная игра: «С кочки на кочку»Релаксация:«Золотая рыбка»Подвижная игра: «Зоологический сад»Релаксация:«Янтарный замок»Подвижная игра: «Выше ноги от земли»Релаксация:«Путешест-вие на облаке»Подвижная игра: «Совушка»Релаксация:«У моря» |

Приложение 2

**Индивидуальный образовательный маршрут**

Фамилия, имя ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Характеристика нарушений развития \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные направления работы** | **Содержание работы** | **Результат**  |
| **сентябрь** | * Диагностика физического развития детей
* Совершенствование выполнения дыхательных упражнений.
* Выполнение упражнений для глаз
* Укрепление мышц стоп и ног.
 | * Беседа о здоровье.
* Упражнения для коррекции свода стопы
* Комплекс дыхательных упражнений.
* Массаж рук резиновыми мячиками.
* Коррекционное упражнение «По -турецки мы сидели»
 |  |
| **октябрь** | * Развитие гибкости
* Развитие внимания
* Укрепление мышц спины и брюшного пресса.
 | * Упражнения на фитболах
* Игровое упражнение «Подними платок»
* Упражнения на тренажёрах
 |  |
| **ноябрь** | * Развитие выносливости, ловкости
* Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
 | * Ходьба с правильной осанкой в разных направлениях. ОРУ
* Бег 150 метров
* Эстафеты
 |  |
| **декабрь** | * Формирование навыков правильной ходьбы
* Укрепление мышц стоп
 | * Комплексы для коррекции плоскостопия
* Прыжки в длину, в высоту
 |  |
| **январь** | * Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики осанки
* Упражнение в бросках набивного мяча из-за головы
 | * Коррекционные упражнения для профилактики и коррекции осанки
* Броски набивного мяча из-за головы
* Эстафеты, п\и « Правильная осанка»
 |  |
| **Февраль** | * Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
* Укрепление мышц верхнего плечевого пояса
 | * Корригирующие упражнения при нарушений осанки
* Корригирующие упражнения на фитболах
 |  |
| **март** | * Формирование умения двигаться в заданном направлении с правильной осанкой
* Упражнение в различных прыжках, ползании, лазании
 | * Упражнения для коррекции нарушений осанки в ходьбе по гимнастической скамейке
* Прыжки в длину, ползание по пластунски, лазание по гимнастической стенке
 |  |
| **апрель** | * Развитие гибкости
* Укрепление мышц ног
 | * Упражнения на фитболах
* Комплексы упражнений для коррекции плоскостопия и нарушений осанки
 |  |
| **май** | * Итоговая диагностика физического развития детей
* Формирование навыков правильной осанки во время выполнения комплексов
* Закрепление выполнение комплекса дыхательных упражнений
 | * Комплекс коррекционных упражнений при нарушении осанки
* Комплекс дыхательных упражнений
* Релаксационные упражнения
 |  |