**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**Центр развития ребенка**

**детский сад № 11**

**«Подснежник»**

**г. Якутск.**

Согласовано Утверждаю заведующая МБДОУ ЦРР

Старшим воспитателем детский сад №11 «Подснежник»

Миронова А.Н.\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ткачук Т.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

***Рабочая программа***

***Кружковой работы по оздоровлению детей с нарушением осанки.***

Инструктора по физической культуре

высшей квалификационной категории

Потаповой Галины Глебовны.

Г.Якутск

2015 г.

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название материала** | **Страницы** |
| **1.** | Пояснительная записка | **2** |
| **2.** | Целевой раздел |  |
| **3.** | Актуальность Программы |  |
| **4.** | Принципы и подходы к реализации Программы |  |
| **5.** | Возрастные особенности детей |  |
| **6.** | Цели и задача Программы |  |
| **7.** | Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическая культура» |  |
| **8.** | Формы организации детской деятельности «Физическая культура» |  |
| **9.** | Перспективный план по взаимодействию с родителями |  |
| **10.** | Перспективный план работы со специалистами |  |
| **11.** | Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы по образовательной области |  |
| **12.** | Методическая литература и оборудовании |  |
| **13.** | Перспективный план работы по блокам |  |
| **14.** | Перспективный план работы по формированию у дошкольников представлений о ЗОЖ |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения центра развития ребенка - детского сада № 11 г. Якутска и является нормативно – правовым документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. И составлена в соотвествии нормативно – правовыми документами.

- Примерной основной общеобразовательной программы  дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е Вераксы, М.А.Васильевой, , Т.С. Комаровой;

- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения центра развития ребенка - детского сада № 11 г. Якутска

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;

- Уставом муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения центра развития ребенка- детского сада №11 г. Якутск;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2731-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 20.12.2010;

- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Приказом министерства образования Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных .государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»

**Актуальность программы:**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно–нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств. А также на профилактику заболеваний и исправление некоторые несовершенства в здоровье ребенка с помощью коррекционных упражнений и корригирующей гимнастики, оздоровительных, игровых упражнений. Просвещение родителей в области оздоровления дошкольников. Вовлечение родителей в спортивную жизнь ребенка с малых лет.

**Составляющими этих условий являются:**

¬ содержательные условия;

¬ организационные условия;

¬ технологические условия (принципы, методы, приемы);

¬ материально-технические условия (развивающая среда);

¬ контрольно-диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

¬ охрану и укрепление здоровья детей,

¬ полноценное физическое развитие ребенка,

¬ различную двигательную деятельность,

¬ привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС**

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной   психологии и  дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при  проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

-также программа предусматривает и другие принципы:

* Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
* Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
* Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
* Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Инструктор, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
* Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
* Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
* Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
* Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Возрастные и индивидуальные особенности детей**

**Средняя группа (4-5 лет)**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старшая группа (5-6 лет).**

 Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Подготовительная группа (6-7 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическая культура»**

**Средняя группа**

**(От 4 – 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значимости частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершенным действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Старшая группа**

(от 5-6 лет)

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту, желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Подготовительная к школе группа**

**(**от 6-до 7 лет**)**

Расширять представления детей о рациональном питании (Объем пищи, последовательность ее приема, разнообразии в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

- Формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

 - формирование здорового образа жизни.

**Задачи**:

Коррекционные:

* Развитие и корректировка стопы, укрепление связочно-суставного аппарата.
* Формирование двигательных действий, обеспечивающих укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного оборудования.
* Обучать переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп, обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп.
* Использование физических упражнений из положения сидя, стоя, чередуя расслабление мышц с напряжением (бёдра, голени, своды стопы, большого пальца стоп)
* Оздоровительные:
* Укрепление физического и психического здоровья ребёнка.
* Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
* Воспитывать заботливое отношение к своему здоровью;
* Воспитывать желание следить за своим здоровьем;
* Формирование правильной осанки;
* Профилактика плоскостопия и его коррекция;
* Профилактика ОРЗ, заболеваний дыхательных путей, Заболеваний органов зрения;
* Укреплять здоровье;
* Развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем;

Воспитательные:

* Закрепить знание детей и их родителей о сохранении и укреплении здоровья;
* Привлечь родителей в дошкольную жизнь своего ребенка;
* Формирование представления о самом себе и своем теле;
* Расширять знания о частях тела и их значимости;

Прививать гигиенические навыки и умения следить за своим телом.

**Формы организации детской деятельности**

Все занятия с детьми делятся на три блока.

1. Блок – это занятия с детьми часто болеющими, 2 раза в год;

В сентябре и в апреле, всего 20 занятий – по 10 занятий на каждый период.

Структура занятия:

Беседы с детьми о дыхательной гимнастике;

Ходьба по полосе здоровья; ползание через туннель; самомасаж по показу педагога, определенных частей тела;

Дыхательная гимнастика из 6-8 упражнений;

Игра, малой подвижности или физические упражнения в игровой форме; занятия на тренажерах, массаж тела в сухом бассейне.

Длительность занятия в каждой возрастной группе не более 15- 20 минут.

1. Блок – это занятия оздоровительного направления со всей группой, в течении 2-х месяцев по расписанию. Длительность занятий не более 15 минут.

Структура занятия:

Беседы, что дети знают о Зож, как сберечь здоровье, и что для этого нужно.

Разнообразная ходьба по полосе «Здоровья»; по разным массажным и ребристым дорожкам; ползание через туннель; выполнение упражнений на предупреждение плоскостопия и коррекции осанки;

Дыхательная гимнастика, состоящая из 3- 4 упражнений; гимнастика по зрению; игра, малой подвижности; занятия на тренажерах; массаж ног в сухом бассейне.

З. Блок – это занятия по предупреждению плоскостопия и коррекции осанки. Занятия ведутся 2 раза в год по одному месяцу, в начале года и в конце. Длительность занятий 15-20 минут.

Структура занятия:

Беседы знании детьми частей своего тела и правилах безопасности.

Ходьба на носках и пятках; ходьба по массажным и ребристым дорожкам, по полосе «Здоровья»; ползание на четвереньках через туннель; массаж ног, спины, груди руками и разными массажерами.

Выполнение 4-5 упражнений по плоскостопию; корригирующая гимнастика с разными предметами; массаж тела в сухом бассейне.

Срок реализации программы 1 год.

***Планирование и подготовка***

* Изучение методической литературы.
* План работы на год.
* Утверждение плана.

***Использование результатов работы***

* Подготовка и проведение методических мероприятий (МО, пед. чтений, педсоветов, открытых просмотров).
* Оформление результатов работы.
* Написание творческих работ, проектов.

***Мероприятия поддержки***

* Составление плана совместных проектов между специалистами ДОУ.
* Разработка и проведение комплексных занятий, совместных праздников.
* Взаимодействие с семьей.

***Итоговый анализ***

* Изучение результатов диагностирования развития детей (текущий мониторинг).
* Диагностирование развития детей (промежуточный мониторинг).
* Оформление результатов работы.
* Совместная выработка рекомендаций по совершенствованию педагогического процесса в рамках программы.
* Ожидаемый результат.

**Перспективный план по взаимодействию с родителями;**

* Стендовая информация:
* Коррекция осанки и предупреждение плоскостопия.
* Что такое сколиоз.
* Дыхательная гимнастика при ОРЗ
* Анкетирование 2 раза в год.
* Собрание:
* Информационное сообщение на тему: «Я и мой ребенок».
* Круглый стол: «Вопросы и ответы по физическому развитию ребенка».
* Просмотр видиоклипа: «Мой ребенок занимается».
* Фотовыстовка: «Мои спортивные достижения».
* Спортивный досуг на тему: «Мы умеем развлекаться всей семьей».
* Развлечение на тему: «Спортивный калейдоскоп».

**Перспективный план работы со специалистами:**

Уточнение диагнозов детей и работа с педиатром по медицинским картам детей:

Работа по диагнозам детей с врачом офтальмологом, по уточнению изменений диагнозов детей и коррекционной работе

с ними и их нагрузками.

Совместная работа по составлению тематического плана на год по лексическим темам с детьми среднего и старшего дошкольного возраста.

Консультация у логопедов, какие лучше использовать дыхательные упражнения, чистоговорки и скороговорки с детьми определенного возраста.

Консультации и беседы с молодыми воспитателями по коррекции осанки и предупреждению плоскостопия, какие упражнения и игры лучше использовать в совместной деятельности взрослого и детей.

**Результативность программы:**

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.

- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми и их родителями, обеспечивают двигательную активность детей, родителей, тактильному контакту детей и родителей, поднятие эмоционального настроя во время занятий.

**.Методическая литература и оборудования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | | Санитарно-эпидемиологические правила и нормы для ДОУ | | |  |
| Федеральный закон «Об Образовании» в Российской Федерации | | | Компания «Гарант |
| Программа воспитания и обучения в детском саду (2 издание) | | | Н.Е.Вераксы  Т.С.Комарова  М.А.Васильева |
| Программа (Коррекционная) образовательных учреждений 4 вида (для детей с нарушением зрения) | | | Т.И.Плаксина |
| Программно-нормативные документы по физическому воспитанию для дошкольных образовательных учреждений | | | Под редакцией С.И.Захарова |
| Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет | | | Е.А.Чевычелова |
| Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет | | | М.Ю.Картушина |
| Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет | | | Е.Н.Вареник |
| Формы оздоровления детей 4-7 лет | | | Е.Н.Подольская |
| Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников | | | Т.Г.Анисимова  С.А.Ульянова  Р.А.Ереминой |
| Оздоровление детей в условиях детского сада | | | Л.В.Кочеткова |
| *Развивающая педагогика оздоровления* | | | В.Т.Кудрявцев  Б.Б.Егоров |
| *Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет (Фитбол-гимнастика)* | | | Н.М.Соломенникова  Т.Н.Машина |
| *Формирование здорового образа жизни у дошкольников* | | | Т.Г.Карепова |
| *Здоровьесберегающая система ДОУ* | | | М.А.павлова  М.В.Лысогорова |
| *Здоровьесберегающее пространство в ДОУ* | | | Н.И.Крылова |
| *Физкультурно-оздоровительная работа (Комплексное планирование по программе М.А. Васильевой и В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой)* | | | О.В.Музыка |
| *Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет*  *(Развернутое перспективное планирование)* | | | Т.К.Ишинбаева |
| *Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков*  *Лечебная физкультура* | | | Л.П.Гребова |
|  | | | | *Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей* | М.Н.Щетинин |
|  | | | | *Подвижные игры для детей с нарушением в развитии* | Л.В.Шапкова |
|  | | | | *Лечебная физическая культура*  *Подвижные игры детей* | Татьяна Янгулова  И.М.Коротков |
|  | | | | *Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей* | Г.В.Каштанова  Е.Г.Мамаева  О.В.Сливина  Т.А.Чумакова |
|  | | | | *Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой* | Борис Покровский |
|  | | | *Родительские собрания в детском саду (Млад. Гр.)* | | Н.М.Метенова |
|  | | | *Укрепляйте здоровье ребёнка* | | Е.Н.Вавилова |
|  | | | *Фундамент здоровья с детства* | | Л.А.Таллер |
|  | | | *Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста* | | З.М.Богуславская  Е.ОСмирнова |
|  | | | *Танцевально-игровая гимнастика для детей* | | Ж.Е.Фирелёва  Е.Г.Сайкина |
|  | | | *Применение нестардатного оборудования для физического воспитания детей дошкольного возраста* | | Л.Н.Кычкин |
|  | | | *Содержание и методика занятий физкультурой с детьми страдающими целебральным параличом* | | Н.Н.Ефименко  Б.В.Серлиев |
|  | | | *Игры и упражнения для маленьких и больших* | | Е.М.гельфман  Б.С.Рябинин |
|  | | | *Спортивные праздники и развлечения* | | В.Я.Лысова,Г.С.Яковлева,  М.Б.Зацепина  О.И.Воробьёва |
|  | | | *Якутские народные игры для детей* | | М.А.Чудинова |
|  | | | *Ослабленный ребёнок, развитие и оздоровление* | | В.Т.Кудрявцев  Б,Б.Егров |
|  | | | Лечебная физическая культура | | В.И.Дубровский |
| Технические средства | | | Компьютер  Магнитола  Спиротест – УСПЦ -01 для измерения объёма легких  Динамометр  Плантограф | | |
| Наличие инвентаря для коррекции осанки | | | Фито мячи 3 вида (), гимнастические палки, обручи, набивные мячи диаметром 40 см., мячи диаметром 20 см., массажоры для тела, малые массажные мячи – диаметром 7см., гантели, большие кубы, веревки –косички, массажный сухой бассейн.  Тренажеры: беговая дорожка, велотренажеры, тренажер «Степпер», тренажер «Бегущая по волнам». | | |
| Наличие инвентаря для коррекции плоскостопия | | | Ящики с камнями, керамзитом, сосновыми шишками;  дорожки – ребристая доска,  маленькая лестница,  большая лестница;  разнообразные круги для массажа стопы (следы зверей, бусины, клёпки, крышки ит.п.);  массажные дорожки для ходьбы на носках и пятках, развёрнутой стопой во внешние стороны, для ходьбы на четвереньках;  дорожки для прыжков на правой и левой ноге, на двух ногах с поворотом на 180\*;  крупные и средние цилиндры для катания;  разнообразные по толщине, маленькие палочки;  модули узкие для ходьбы на равновесие;  модули для перешагивания; модули для прыжков;  Мелкий инвентарь на каждого ребёнка:  пуговицы, крупные бусы, цветные камни, салфетки,  карандаши и бумага для рисования,  газеты для того, чтобы рвать пальчиками ног,  разноцветные крышки от бутылок с соком;  каучуковые пробки разной формы,  пластмассовые пробки от шампанского,  металлическая палка длиной 2.5 метра для катания,  канаты - змеи,  массажные тренажёры,  сухой бассейн,  малые массажные мячи. | | |
| Инвентарь по дыхательной гимнастике | | | Пёрышки  Полоски бумаги  Рамки с подвешенными к ним колечками, бабочками, пёрышками,  султанчики,  вертушки  губные гармошки, вертолётики, свистульки  снежинки  дудочки  банки с трубочками  шарики с мундштуками  флажки  звездочки, букашки, бабочки, подвешенные выше уровня глаз ребёнка | | |
| Инвентарь для игр | | | Шапочки разных зверей и насекомых  Шапочки овощей и фруктов  Ткань для игр в прятки  Цветные ленточки, пояса  Корзины и контейнеры для хранения инвентаря | | |
| Пособия для зрительной гимнастики | | | Игрушки драконы, заяц.  Зеркало большое на стене  Башни – малая, средняя, большая и деревья на рисованные святящейся краской на стене, при включении ультро - фиолетовой лампы  Модули – круга, ромба, звездочки, ракеты, подвешенных на крючках к потолку | | |
| Для релаксации | Музыкальные диски:  «Живая планета»  «Океанский прибой»  «Фен - щуй»  «Тропический лес»  «Под парусом вокруг света»  «Голоса птиц и зверей»  «Звуки природы, пение птиц для офиса»  Магия живой природы «Сказочный ручей»  Музыка для снятия стрессов «Китайская музыка»  Диски с детскими песнями для ходьбы и слушания  «Сухой дождик» - шатёр для успокаения | | | | |

**Перспективное планирование**

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР

Д/Сад№11«Подснежник»

Миронова В.Н.

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На октябрь 2015 год в старших группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | По полосе «Здоровья» | Ходьба по узким модулям на равновесие | По специальным дорожкам на носках и пятках | По канату приставным шагом |
| ***Массаж*** | «Умывание» | «Свинки» | «Улитки» | «Слон» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | Комплекс упражнений на скамейке | Комплекс упражнений на мяче: стр. 40 №7  «Смешарики» | Комплекс упражнений с лентами: стр. 114 №7 | Комплекс упражнении «Пластилиновые фигурки» 116 №7 |
| ***Игра*** | «Чиполино» | «Пошёл котик во лесок» | «Цапля» | «Чей кружок быстрее соберётся» |
| ***Релаксация*** | «Гномы» | «Пушистые облака» | «Волшебный сон» | «Космос» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На ноябрь 2015 год в старших группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Ходьба по ребристым дорожкам | Ходьба по следам зверей | Ходьба по лестнице лежащей на полу | Прыжки на двух ногах с кочки на кочку |
| ***Массаж*** | «Баю-баю-бай» | «Массаж лица» | Точечный массаж «В январе» | «Были бы у ёлочки ножки» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | Комплекс упражнений в парах с одним мячом стр.118 №7 | Комплекс упражнений с обручем стр. 1ё19 №7 | ОРУ «На лесной опушке» стр.133 №7 | ОРУ с массажными мячами стр.76 №4 |
| ***Игра*** | «Кукушка» | «выйди на лужок» | «Снег идёт» | «Совушка - сова» |
| ***Релаксация*** | «Все умеют танцевать» | «Кулачки» | «Рыбки» | «Молчок» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На декабрь 2015 год в подготовительных группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Прыжки на одной ноге по специальным дорожкам | Прыжки на двух ногах с поворотом на 180\* | «Обезьянки» ходьба на высоких четвереньках | Ходьба по специальным дорожкам скрёстным шагом |
| ***Массаж*** | «2 барана» | «Улитка» | «Чтобы уши не болели» | «Воробей» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | ОРУ с роликом стр.79 №4 | ОРУ с гантелями: стр. 82 №4 | ОРУ с мячом НОР - 45 | ОРУ с мячом SIT |
| ***Игра*** | «Невод» | «Спрячемся в снегу» | «Ракета» | «Волк - волчок» |
| ***Релаксация*** | «Мы спокойно отдыхаем» | «Сказка» | «Наши руки отдыхают» | «Напряженье улетело» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На январь 2016 год в подготовительных группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Ходьба с перешагиванием с кочки на кочку | Ходьба по полосе «Здоровья» | Ходьба по узким модулям на равновесие | Ходьба по специальным дорожкам на носках и пятках |
| ***Массаж*** | «Нам акула - каракула» | «Подошёл медведь» | «Мойдодыр» | «Завершаем календарь» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | ОРУ «Чуть слышно осень наступает» стр.15 №3 | ОРУ без предметов стр.41 №3 | Корригирующая гимнастика стр.64 №3 | ОРУ «Мы зарядкой занимаемся» стр.70 №3  «Рыбка, «Смотрим на солнышко»», «Крокодил» |
| ***Игра*** | «Карусель» | «каравй» | «Во саду ли в огороде» | «Кто ушёл» |
| ***Релаксация*** | «Спи глазок» | «Олени» | «Как по небу, небу чистому» | «Море» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На февраль 2016 год в средних группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Ходьба по канату приставным шагом | Ходьба по ребристым дорожкам | Ходьба по следам зверей | Ходьба по лестнице лежащей на полу |
| ***Массаж*** | «Умывалочка» | «Дождик» | «Барабан» | «Муха» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | ОРУ с палками стр. 38 №5 | ОРУ с мешочками стр.43 №5 | ОРУ с флажками стр.56 №5 | ОРУ с мячом стр.58 №5 |
| ***Игра*** | «Передай мяч» | «Жираф» | «Кот рябой» | «Найди свой нос» |
| ***Релаксация*** | «Мы на коврике лежим» | «Реснички» | «Я на солнышке лежу» | «Спи глазок» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР

Миронова В.Н. Д/Сад№11 «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Коррекция осанки»***

***На март 2016 год в средних группах***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Прыжки с кочку на кочку на двух ногах | Прыжки по специальным дорожкам на одной ноге | Прыжки с поворотом на 180\* на специальной дорожке | «Обезьянки» ходьба на высоких четвереньках |
| ***Массаж*** | «Ай тари, тари, тари» | «Улитка» | Б/т « Солнышко» | «Неболейко» |
| ***Упражнения на коррекцию осанки*** | ОРУ с обручем стр.67 №5 | ОРУ с со средним мячом стр.68 №5 | Комплекс с коррекционными упражнениями стр. 73 №5 | Коррекционные упаржнения стр.82 №5 |
| ***Игра*** | «Будь внимательным» | «Пчёлка» | «Караси и щука» | «Снег идёт» |
| ***Релаксация*** | «Мы решили отдохнуть» | «Все умеют танцевать» | «океан» | «Паучок» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР

Миронова В.Н. Д/Сад№11«Подснежник

***Перспективное планирование секции ЧБД***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя***  ***Сентябрь 2015 г.*** | ***Содержание 2 неделя***  ***Сентябрь 2015 г.*** | ***Содержание 1 неделя***  ***Апрель 2016 г.*** | ***Содержание 2 неделя***  ***Апрель 2016 г.*** |
| ***Ходьба*** | Полоса «Здоровья» | По узким модулям на равновесие | На носках и пятках | По ребристым дорожкам |
| ***Массаж*** | «Улитки» | «Баю-баю-бай» | «умывание» | «Свинки» |
| ***Дыхательные упражнения*** | 1. «Башенные час ы» 2. «Насос» 3. «Бегемотик» 4. «Ушки» 5. «Аист» 6. «Фейерверк» 7. «Поиграем носиком» 8. «Гудок парохода» 9. «Кораблики» 10. «Поиграем с пёрышком» | 1. «Сроём песенку г-м-м-м» 2. «Конькобежец» 3. «Мельница» 4. «Трактор» 5. «Кулачки ладошки» 6. «Кошка» 7. «Хомячок» 8. «Диафрагмальное дыхание» 9. «Поиграй на гормошке» 10. «Подуй на звезду» | 1. «Воздушный шар» 2. «Ворона» 3. «погончики - ладошки» 4. «Обними плечи» 5. «Сердитый ёжик» 6. «Кто как кричит» 7. «Лягушонок» 8. «Весёлая пчёлка» 9. «Великан и карлик» 10. «Сдуй шарик» 11. «Подуй на бабочку» | 1. «Погреемся» 2. «Подыши одной ноздрёй» 3. «Стрельба» 4. «Плакса» 5. «Большой и маленький» 6. «Гуси летят» 7. «В лесу» 8. «Будильник» 9. «Подуй в дулочку» 10. «Подуй на колечко» |
| ***Игра*** | «Пошёл котик во лесок» | «Чей кружок быстрее соберётся» | «Совушка - сова» | «Во саду ли в огороде» |
| ***Релаксация*** | «Наши руки отдыхают» | «Кулачки» | «Сказка» | «Рыбки» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР

Миронова В.Н. Д/Сад№11 «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***Подготовительная группа***

***На октябрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упраж.*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | по полосе «Здоровья» | по узким модулям | Ходьба на носках и пятках по специальным дорожкам | Ходьба приставным шагом по канату |
| ***Массаж*** | Массаж пальцев «Умывание» | Массаж спины «Свинки» | Массаж носа «Улитки» | Массаж шеи «Слон»: |
| ***Упраж.***  ***По плоскст.*** | Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер | Переложить пуговицы из одной кучки в другую.  В начале - правой ногой, затем левой. | Предложить детям катать пластмассовые пробки стопами ног | Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. |
| ***Дыхат.упр.*** | «Подуй в дудочку»  «Павлин».  «Зонтик» | «Подуй на пёрышко»  «Бабочка»  «Лошадка» | «подуй на колечко».  «часы»  «сдуй пёрышко». | «будильник»  «Насос»  «Поиграй на гармошке» |
| ***Игра*** | «Чиполино». | «Пошёл котик во лесок». | «Цапля». | «Чей кружок быстрее соберётся». |
| ***Зрит. Гимнаст.*** | «Огород». | «Чудеса». | «Светофор» | «Мой конь» |
| ***Релаксация*** | **Кулачки** | Волшебный сон | **Рыбки** | **Молчок** |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***Подготовительная группа***

***На ноябрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** | |
| ***Ходьба*** | по ребристым дорожкам | по следам зверей | По лестнице | С кочки на кочку | |
| ***Массаж*** | **Массаж ног « Баю – баю»** | **Массаж лица.** | Точечный массаж. | «Были бы у ёлочки ножки». | |
| ***Упражнения по плоскостопию*** | Шагаем пальчиками ног, как балерина | Прокатывание круглой палочки | Сбор цветных камушков | Ходьба приставным шагом по палке | |
| ***Дыхательные упражнения*** | «Подуй на бабочку».  «Ловим комара»  «Весёлая пчёлка». | «Сдуй шарик».  «Косарь»  «Великан и карлик» | «Стрельба»  «Плакса».  «Большой и маленький». | | «Гуси летят»  «Часы»  «В лесу» |
| ***Игра*** | **«Кукушка»** | **«Выйди на лужок»** | "Снег идет". | | «Совушка-сова» |
| ***Зрительная гимнастика*** | **«Котик».** | **«Белка».** | «Стрекоза» | «Мяч» | |
| ***Релаксация*** | **Все умеют танцевать** | Космос | Наши руки отдыхают... | Напряженье улетело... | |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***Средняя группа***

***Декабрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Прыжки на одной ноге | Прыжки на двух ногах с поворотом на 180\* | обезьянки | Скрестный шаг |
| ***Массаж*** | **Спины «2 барана»** | **Рук. «Улитка» 134.** | Чтобы уши не болели | **Массаж лица: «Воробей».** |
| ***Упражнения для плоскостопия*** | Сбор цвет. камушков | Пройти по палке | Переложи фишки | Сбор в команде цветных фонариков |
| ***Дыхательные упражнения*** | **Сдувать с ладони ватку**  **«Погреемся».**  **«Упрямый ослик».** | **«По дышим одной ноздрёй».**  **«Весёлый язычок».**  **«Поиграем носиком»** | Нюхаем цветы  **«Лягушонок»**  **«Великан и карлик».** | Тазики с корабликами и водой  **«Гуси».**  **«Часы».** |
| ***Игра*** | **«Невод»** | **«Ракета»** | **«Волк-волчок».** | **«Карусель».** |
| ***Зрительная гимнастика*** | **«Кошка».** | **«Паровоз».** | **«Стручки гороха»** | **«ЁЖ»** |
| ***Релаксация*** | паучок, | Мы решили отдохнуть | **Все умеют танцевать** | **«Пушистые облачка».** |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***Средняя группа на январь 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | С кочки на кочку | На носках и пятках | Перешагиваем через предметы | Полоса «Здоровья» |
| ***Массаж*** | **«НАМ АКУЛА КАРАКУЛА».** | **«Подошёл медведь»** | **«Мойдодыр»** | **«Завершает календарь»97.** |
| ***Упражнения по плоскостопию*** | Катаем массажный мяч | Соберём бусины | Прокатывание обруча | Проносим каучуковые пробки 2 круга |
| ***Дыхательная гимнастика*** | **« Аист».**  **« Дровосек».**  **«Кто как кричит** | **«Паровоз»**  **«Петушок».**  **сдуть перышко с ладошки** | **«Конькобежец».**  **«Сердитый ёжик».**  **«Споём песенку «г – м – м - м».** | **« Как поют животные и птицы».**  **«Поиграем носиком».**  **« Гуси летят».** |
| ***Игра*** | **Каравай»127-2** | «**Во- саду иль в огороде»** | **«Кто ушёл»** | **«Передай мяч»** |
| ***Зрительная гимнастика*** | **«Мастерица»** | **«Чашка»** | **«Гусыня»** | **«Тополь».** |
| ***Релаксация*** | **Я на солнышке лежу,** | **«Спи глазок».** | Мы на коврике лежим | **«Реснички»** |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***СТАРШАЯ группа***

***ФЕВРАЛЬ 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Узкие модули | На носках и пятках | Приставной шаг по канату | Ребристая доска |
| ***Массаж*** | **«Умывалочка» 110.** | **«Дождик»** | **«Барабан»74** | **«Муха».** |
| ***Упражнения для плоскостопия*** | Рвём газету | Собираем в гармошку салфетку | Рисуем снежинки | Собираем бобы |
| ***Дыхательные упражнения*** | **«Дровосек».**  **Диафрагмальное дыхание.**  **«Полёт на Луну»** | **«Стрельба».**  «**Трубач».**  **« Мельница».** | *«Кулачки - ладошки»*  **«Аист»**  **«Гудок парохода».** | «Поиграем носиком».  **«Трактор».**  **«Фейерверк».** |
| ***Игра*** | **«Жираф».** | **«Кот рябой».** | **«Найди свой нос»** | **«Пчёлка».** |
| ***Зрительная гимнастика*** | «**Медведь»** | **Жук».** | **«Ярмарка»** | **«Одежда».** |
| ***Релаксация*** | Как по небу, небу, чистому, | **«Море»** | **«Спи глазок».** | Хватит спинушку тянуть, |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование секции «Оздоровления»***

***СТАРШАЯ группа***

***МАРТ 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***1 неделя*** | ***2 неделя*** | ***3 неделя*** | ***4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | По следам зверей | По перекладинам лестницы | С кочки на кочку (прыжки) | Прыжки на одной ноге |
| ***Массаж*** | **«Ай, тари, тари»:** | **Неболейка136** | **Божья коровка** | Раз и два |
| ***Упражнения для плоскостопия*** | Катаем цилиндры | Катаем каучуковые пробки | Сбор игрушек | Переложи пуговицы |
| ***Дыхательные упражнения*** | **«Маятник».**  **«Насос».**  **«Кошка»** | **«Обними плечи».**  **«Ушки».**  **«Шаги».** | **«Воздушный шар».**  **«Ворона».**  **«Погончики – ладошки».** | **«Башенные часы»**  **«Хомячок».**  **«Бегемотик».** |
| ***Игра*** | **«Караси и щука»** | **"Три медведя".** | **«Не расплескай воду».** | **"Найди себе пару"** |
| ***Зрительная гимнастика*** | **«Петух».** | **Одуванчик** | **«Глазки»** | **«Кот».** |
| ***Релаксация*** | Олени | Океан | Кулачки | **Волшебный сон** |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На октябрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | По полосе «Здоровья» | Ходьба по узким модулям на равновесие | По специальным дорожкам на носках и пятках | По канату приставным шагом |
| ***Массаж ног*** | В бассейне | НОГ «НАМ АКУЛА КАРАКУЛА». | На тренажёрах | «Баю-бай» |
| ***Упражнения по предупреждению плоскостопия*** | 1. Собираем цветные пробки 2. Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. | 1. Катаем плостмассовые пробки. 2. Предложить детям по шагать пальчиками ног, как балерина, по нотному стану | 1. Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер. 2. Давайте ребята прокатим круглую палочку до конца ковра и обратно, два раза. | 1. Переложить пуговицы из одной кучки в другую.   В начале - правой ногой, затем левой.   1. Рисуем разные линии цветными карандашами, зажав их пальчиками ног. |
| ***Игра*** | «Тень-тень-потетень» | «Ровным кругом» | «Времена года» | «Мыши на лугу» |
| ***Релаксация*** | «Гномы» | «Пушистые облака» | «Волшебный сон» | «Космос» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На ноябрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Ходьба по ребристым дорожкам | Ходьба по следам зверей | Ходьба по лестнице лежащей на полу | Прыжки на двух ногах с кочки на кочку |
| ***Массаж ног*** | «Божья коровка | В бассейне | «Улитка» | На тренажёрах |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. Предложить собрать цветные камушки, перенося их пальчиками ног, в контейнер 2. Детям предлагается покатать малый массажный мяч подошвой стопы ног; поднять 10 раз, зажав мяч пальчиками обеих ног. | 1. Предложить пройти по палке, лежащей на полу, приставным шагом 2. Дети делятся на две команды. Каждая команда старается собрать как можно больше бусин, переносить бусины только пальчиками ног. | 1. Переложи правой ногой фишки из одной кучки в другую, беря их пальчиками ног. 2. Предложить детям при помощи ног прокатить обруч туда и обратно. | 1. Предложить детям собрать разноцветные фонарики в контейнеры, беря их пальчиками ног. 2. Предложить детям пронести 2 круга каучуковые пробки, зажав их пальчиками ног. |
| ***Игра*** | «Зайка» | «Мы матрёшки» | «В сыром бору тропинка» | «Заплетайся плетень» |
| ***Релаксация*** | «океан» | «Олени» | «Осанка» |  |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На декабрь 2015 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Прыжки на одной ноге по специальной дорожке, руки на поясе. | Прыжки на двух ногах с поворотом на 180\* по специальной дорожке, руки на поясе. | Ходьба на высоких четвереньках по специальной дорожке | Ходьба с перешагиванием с кочки на кочку, лежащие друг от друга на расстоянии 50 см, спину держать прямо, руки на поясе, взор не опускать вниз. |
| ***Массаж ног*** | НОГ «НАМ АКУЛА КАРАКУЛА». | «в бассейне | «Баю-бай» | «на тренажерах» |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. «Рвём газету на мелкие кусочки». 2. Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер. | 1. «Собери салфетку», | 1.«Собираем бобы»  2. | 1. Предложить детям прокатить цилиндры из картона от края до края ковра. 2. Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. |
| ***Игра*** | «Заинька» | «С вьюном хожу» | «Карусель» | «Поймай комара» |
| ***Релаксация*** |  |  |  |  |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На январь 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | По специальным массажным дорожкам, руки на поясе, спину держим прямо. | Ходьба с перешагивание через предметы лежащие на полу, высотой 30 см, спину держим прямо, сгибаем ногу в колене , высоко поднимая её | Ходьба по полосе «Здоровья», за поручен держаться одной рукой, в ящик вставать обеими ногами. | Ходьба на равновесие по узким модулям приставным шагом, руки на поясе, спина прямая. |
| ***Массаж***  ***ног*** | «Божья коровка | В бассейне | «Улитка» | На тренажорах |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. Собираем цветные пробки 2. Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. | 1. Катаем плостмассовые пробки. 2. Предложить детям по шагать пальчиками ног, как балерина, по нотному стану | 1. Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер. 2. Давайте ребята прокатим круглую палочку до конца ковра и обратно, два раза | 1. Переложить пуговицы из одной кучки в другую.   В начале - правой ногой, затем левой.   1. Рисуем разные линии цветными карандашами, зажав их пальчиками ног. |
| ***Игра*** | «Перелёт птиц» | «Мы топаем ногами» | «У медведя во бору» | «Солнышко и дождик» |
| ***Релаксация*** | «Волшебный сон» | «Мы на коврике лежим» | «Как по небу, небу чистому» | «Море» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На февраль 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Ходьба на носках и пятках по специальным дорожкам, спину держать прямо, голову не опускать, руки на поясе. | Ходьба приставным шагом по канату - змее приставным шагом, спина прямая. | Ходьба по ребристым дорожкам, спина прямая, вниз не смотреть , руки на поясе. | Ходьба по следам зверей, спина прямая, руки на поясе, смотреть прямо |
| ***Массаж ног*** | НОГ «НАМ АКУЛА КАРАКУЛА». | В бассейне | «Баю-бай» | На тенажорах |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. Предложить собрать цветные камушки, перенося их пальчиками ног, в контейнер 2. Детям предлагается покатать малый массажный мяч подошвой стопы ног; поднять 10 раз | 1. Предложить пройти по палке, лежащей на полу, приставным шагом 2. Дети делятся на две команды. Каждая команда старается собрать как можно больше бусин, переносить бусины только пальчиками | 1. Переложи правой ногой фишки из одной кучки в другую, беря их пальчиками ног. 2. Предложить детям при помощи ног прокатить обруч туда и обратно. | 1. Предложить детям собрать разноцветные фонарики в контейнеры, беря их пальчиками ног. 2. Предложить детям пронести 2 круга каучуковые пробки, |
| ***Игра*** | «Мишка косолапый» | «Платочек» | «Найди себе пару» | «По малину» |
| ***Релаксация*** | «Реснички» | «Я на солнышке лежу» | «Хватит спинушку тянуть» | «Спи глазок» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На март 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | . Ходьба по лестнице , лежащей на полу, спина прямая, руки на поясе | Прыжки на двух ногах с кочки на кочку, руки на поясе. | Прыжки на одной ноге по специальной дорожке, руки на поясе. | Прыжки на двух ногах с поворотом на 180\* по специальной дорожке, руки на поясе. |
| ***Массаж ног*** | «Божья коровка | В бассейне | «Улитка» | На тренажерах |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. «Рвём газету на мелкие кусочки». 2. Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер. омощи пальчиков ног. | 1. «Собери салфетку», | 1. «Собираем бобы» 2. . | 1. Предложить детям прокатить цилиндры из картона от края до края ковра. 2. Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. |
| ***Игра*** | «У оленя дом большой» | «Как у наших у ворот» | «Воевода» | «Весёлый бубен» |
| ***Релаксация*** | «Гномы» | «Кулачки» | «Рыбки» | «Молчок» |

Согласовано: Утверждаю:

Старший воспитатель: Заведующая МБДОУ ЦРР Д/Сад№11

Миронова В.Н. «Подснежник»

Ткачук Т.П.

***Перспективное планирование по предупреждению плоскостопия***

***На апрель 2016 год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Виды упражнений*** | ***Содержание 1 неделя*** | ***Содержание 2 неделя*** | ***Содержание 3 неделя*** | ***Содержание 4 неделя*** |
| ***Ходьба*** | Подлезание в окошки из киндер- сюрпризов | Ходьба с перешагиванием с кочки на кочку, лежащие друг от друга на расстоянии 50 см, спину держать прямо, руки на поясе, взор не опускать вниз. | По специальным массажным дорожкам, руки на поясе, спину держим прямо. | Ходьба с перешагивание через предметы лежащие на полу, высотой 30 см, спину держим прямо, сгибаем ногу в колене , высоко поднимая её. |
| ***Массаж ног*** | НОГ «НАМ АКУЛА КАРАКУЛА». | В бассейне | «Баю-бай» | На тренажерах |
| ***Упражнения***  ***по предупреждению плоскостопия*** | 1. Собираем цветные пробки 2. Предложить пронести тонкие палочки, зажав их пальчиками ног, по краю ковра – 2 круга. | 1. Катаем плостмассовые пробки. 2. Предложить детям по шагать пальчиками ног, как балерина, по нотному стану | 1. Упражнять в сборе игрушек перенося их пальчиками ног, в контейнер. 2. Давайте ребята прокатим круглую палочку до конца ковра и обратно, два раза | 1. Переложить пуговицы из одной кучки в другую.   В начале - правой ногой, затем левой.   1. Рисуем разные линии цветными карандашами, зажав их пальчиками ног. |
| ***Игра*** | «Снег-снежок» | «На дворе мороз и ветер» | «На лугу, на лугу» | « Прогулка в лес» |
| ***Релаксация*** | «Мы решили отдохнуть» | «Все умеют танцевать» | «Пушистые облака» | «Напряжение улетело» |