

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно - важных знаний, умений, навыков. Именно в этот период закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

В младшем дошкольном возрасте необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур. К старшему дошкольному возрасту необходимо осваивать новые виды физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание должно стать привычным элементом режима дня. Дыхательная гимнастика активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками, и пластилином. В тоже время не следует забывать о том, что 5 – й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок, в следствии чего, могут быть нарушения осанки, плоскостопие.

 Обучение родителей конкретным приёмам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, гимнастике после сна, играм на психолого-эмоциональное благополучие, разнообразным видам закаливания в виде консультаций, разработок, индивидуальных встреч, родительских собраний) обеспечивают хороший уровень укрепления здоровья детей, снижение заболеваемости, развития у них быстроты, ловкости движений, организованности и дисциплинированности, а также для формирования дружеских взаимоотношений.

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Растем здоровыми» для детей старшего дошкольного возраста.

Рабочая программа ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

 Рабочая программа рассчитана на 36 периодов непосредственно образовательной деятельности (1 раз в неделю), длительностью – 30 минут.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

 Цель: профилактика плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

• сохранять и укреплять здоровье детей;

• формировать правильную осанку и развивать все групп мышц. Исправление имеющейся деформации стопы;

• укрепление мышц, формирующих свод стопы;

• формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

• развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);

• формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

• воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

• воспитывать чувство уверенности в себе.

 Новизной является то, что в ней предусмотрена реализация компонента ДОУ - художественно- эстетическое развитие дошкольника и его творческих способностей. Так же она включает в себя в непосредственно образовательную деятельность элементы национально- регионального компонента. Кроме того, материал НОД учитывает межпредметные связи.

1. Художественное творчество (задания на рисование стопой ноги).

2. Чтение художественной литературы (загадки, пословицы, поговорки, народные приметы, стихи включены в основную часть НОД).

3. Музыка (НОД проходит под музыкальное сопровождение).

Познание (сравнение формы величин связаны с материалом по изучению окружающего мира).

Воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками. Создание положительного эмоционального состояния детей. Применяемые физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия. Проводятся они в игровой форме для поднятия эмоционального состояния ребенка.

**Формы работы с детьми:**

Содержание занятий по профилактике нарушений осанки и профилактике плоскостопия включают: ходьбу, бег, упражнения на равновесия, лазание, дыхательные упражнения, прыжки, игры. Занятия проходят в игровой форме и содержат игровую мотивацию.

Методика составления комплексов оздоровительных периодов НОД состоит из трех частей:

- подготовительная часть;

- основная часть;

- заключительная часть.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям плоскостопия. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

С целью профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются без обуви.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

 Ожидаемые результаты:

- Формирование правильной осанки, укрепление сводов стопы

- Умение удерживать равновесие и предмета на голове

- Умение захватывать пальцами ног предметы и перекладывать их с места на место

- Сформированность навыка ходьбы на месте, не отрывая носков от пола

- Укрепление организма ребенка в целом

- Сформированность у детей желания ежедневно заниматься физическими упражнениями.

**Формы подведения итогов:** Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится в форме наблюдений при проведении фронтальных и индивидуальных НОД два раза в год:

• Вводный – октябрь;

• Итоговый – май.

 Цель мониторинга усвоение программы, для которого разработаны: контрольные и индивидуальные задания и упражнения, итоговые занятие в форме игр, развлечений. Если у детей незначительная или отсутствует положительная динамика, то руководитель вносит коррекцию в дальнейшее планирование, включая дополнительные коррекционные упражнения, занятия, игры. Что является одним из методов проведения мониторинга.

По результатам повторных плантограмм, осмотра врачом-педиатром в конце года, подводится результат работы кружка. По ней можно судить, как проходит мониторинг в данном виде деятельности.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Работа с детьми | Работа с родителями |
| 1 | сентябрь | **Понятие ЗОЖ.**Формирование понятия «здоровый образ жизни»Игровые ситуации, с/р игра « Больница», «Семья» | Направляющие индивидуальные консультации с родителями.- Здоровый образ жизни семьи - Культура здоровья и культура движения.Провести анкетирование: «Как проявляется двигательная активность вашего ребенка» |
| 2 | октябрь | **Закаливание**Беседа с детьми о закаливании, его пользе. Привитие культурно –гигиенических навыков. мытье рук по локоть холодной водой, босохождение по массажным коврикам и аппликаторам, сон без маек. Дид. Игра «Наша одежда» | Подготовить консультацию для родителей: - «Закаливание ребенка в домашних условиях»- «Одежда для детей».Рекомендации по формированию здорового образа жизни.Спортивное мероприятие: «Мы – спортивная семья!» |
| 3 | ноябрь | Босохождение по массажным коврикам и аппликаторам, обливание стоп, сон без маек**Дыхательная гимнастика.**Беседа с детьми о правильном дыхании. Разучивание с детьми упражнений для дыхания, игры на развитие дыхания | Подготовить консультацию для родителей: - «Дыхательная гимнастика и ее влияние на здоровье детей»- Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей» |
| 4 | декабрь | **Пальчиковая гимнастика**Разучивание пальчиковых игр, используя проектор и слайды.«Пальчиковые развивающие игры для детей в стихах» | Консультация для родителей: «Влияние пальчиковых игр на развитие дошкольников»«Рекомендации для родителей по подготовке к пальчиковым играм» Родительское собрание: «Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми среднего дошкольного возраста» |
| 5 | январь | Пальчиковая гимнастика (продолжение работы) |  |
| 6 | февраль | **Корригирующие виды ходьбы и бега**Обучение видам коррегирующей ходьбы.Закрепление во время подвижных игр и упражнений. | . Консультации для родителей:«Обувь для детей: качество и польза» |
| 7 | март |  Корригирующие виды ходьбы и бега(продолжение) |  |
| 8 | апрель | **Профилактика плоскостопия**Обучение детей упражнениям направленным на профилактику плоскостопия, и предупреждение. | Консультации и рекомендации для предотвращения и профилактики плоскостопия |
| 9 | май | **Обобщение понятия «здоровый Образ Жизни»**Праздник «День здоровья» | Праздник с родителями «День здоровья» |

**Примерный перспективный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Цель НОД** | **Содержание НОД** |
| **План** | **Факт** |
| **1** | 1.09 |   | 1.Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок 2. Совершенствовать прыжки на одной ноге | **I часть.**  Корригирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке»**II часть.** Комплекс упражнений «Весёлый зоосад»·         Прыжки по узкой дорожке на двух ногах·         Стоять на одной ноге, на другой держать косичкуП\и «Здравствуй- догони»**III часть.** «Я прошу свой пальчик» |
| 2 | 15.09 |   | 1.Упражнять в ползании по гимнастической скамейкой 2. Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок стоп. | **I часть.**  Корригирующая ходьба «Наши ножки идут по дорожке»**II часть.** Комплекс упражнений «Весёлый зоосад»·         Стоять на одной ноге,на другой держать косичку·         Ползать по скамейкеП\и   «Рыбалка»**III часть.** «Я прошу свой пальчик» |
| 3 | 22.09 |   | 1**.** Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции 2.Учить сохранять равновесие | **I часть.**  Корригирующая ходьба ««На дне рождения»»**II часть.** Комплекс упражнений    комплекс ***«***Утята***»**** На набивном мяче (равновесие)
* Вход на скамейку и сход с нее по наклонной доске

          П.и  «Загони льдинку»**III часть**««Я прошу свой пальчик» |
| 4 | 29.09 |   | 1**.** Упражнять в прыжках 2. Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие быстроты реакции и внимания.  | **I часть.**  Корригирующая ходьба ««На дне рождения»»**II часть.** Комплекс упражнений «Комплекс «Утята»* Вход на скамейку и сход с нее по доске
* Прыжки из круга в круг

П\и «Ядро барона Мюнхаузена» **III часть**• ««Я прошу свой пальчик» |
| 5 | 6.10 |   | 1.      1.Упражнять подлезать по-пластун­ски; на четве­реньках под дугами2. Упражнять прыжках  из обруча в обруч3.Укрепление мышц, формирующих свод стопы  | **I часть.** Корригирующая ходьба «На дне рождения»**II часть.** Комплекс «Утята»* Подлезать по-пластун­ски; • на четве­реньках под дугами
* Прыжки   из обруча в об­руч на двух но­гах меняя рас­стояние

п\и «**Вернись на место»****III часть.** Релаксация «Сон на берегу моря» |
| 6 | 13.10 |   | 1**.** Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. 2**.** Учить сохранять равновесие | **I часть.** Корригирующая ходьба «Гибкий носок»**II часть.** Комплекс «с мячом»·         Через мостик шагом и бегом·         На балансиреП\и «По своим местам»**III часть.** Игра• «Делим тортик» |
| 7 | 20.10 |   | 1**.** Укрепление мышц и связок стоп, развитие ловкости. 2**.** Упражнять в прыжках 3. Учить сохранять равновесие | **I часть.** Корригирующая ходьба «Гибкий носок»**II часть.** Комплекс «с мячом»·          Прыжки через косички на одной ноге·         На балансиреП\и «Бой петухов»**III часть.** Игра• «Делим тортик» |
| 8 | 27.10 |   | 1**.** Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия. 2.Упражнять• ходьбе прямо ,бокомпо канату | **I часть.** Корригирующая ходьба «Балерина »**II часть.** Комплекс «Котята»* «Танец» на канате: • ходьба прямо, боком
* Прыжки  через канат справа и слева на двух ногах

П\и «По кочкам»**III часть** Игра• «Делим тортик» |
| 9 | 3.11 |   | 1. Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия. 2. Упражнять в лазании по бревну. | **I часть.** Корригирующая ходьба «Балерина »**II часть.** Комплекс «Котята»•         Прыжки через канат справа и слева на двух ногах•          Лазанье по бревну на носках      «П\и «Бездомный заяц  »**III часть.** Игра• «Делим тортик» |
| 10 | 10.11 |   | 1.Формирование навыка ходьбы по уменьшиной плоскости. 2.обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений | **I часть.** Корригирующая ходьба «По следам »**II** **часть:**Комплекс «Загадки»•         ходьба по дорожкам с отпечатками стоп, с изменением расстояния шага, параллельно лежит канат. по ребристой доске, положенной на пол•         «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места)п\и «По своим местам»**III часть.** Ходьба с подражанием животным |
| 11       | 17.11 |   | 1.Формирование навыка ходьбы уменьшиной плоскости. 2.Обучение умению сохранять равновесие, развитие координации движений | **I часть.** Корригирующая ходьба «По следам »**II часть**. Комплекс «Загадки»•         По скамейке с ограниченной поверхностью, посередине  присесть.•    На четвереньках по скамейке с мешком на спине.п\и «Космонавты»**III часть.**. Ходьба с подражанием животным |
| 12 | 24.11 |   | 1.      Формирование навыка ползанья по уменьшиной плоскости2.       развивать сообразительность.  3. Упражнять в прыжках  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Обезьянки »**II часть.** Комплекс «Королевство птиц»·         ползать  на четвереньках, с опорой на ладони и ступни·         «Кто выше прыгнет?» (через предметы)п\и «Вернись на своё место »**III часть.**Ходьба с подражанием животным |
| 13 | 8.12 |   | 1.Укрепление мышц и связокстоп. Развитие чувства равновесия, координации движений. 2. Воспитание выносливости, решительности. | **I часть.** Корригирующая ходьба «Обезьянки »**II часть.** Комплекс «Королевство птиц»* Ходьба по ребристой доске
* «Кто выше  прыгнет?» (через предметы)

п\и «Ловишки с ленточками  »**III часть.** Ходьба с подражанием животным**.** |
| 14 | 15.12 |   | 1**.** Формирование навыков лазанье по шведской стенке. 2.Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости3.Учить  прыжки с разбега | **I часть.** Корригирующая ходьба «Пожарные на учении»**II часть.**Со снежками» (с малым мячом)* Лазанье по шведской стенке ,переходя на другие пролеты по диагонали
* Прыжки с разбега через планку

п\и «Пожарные на учениях»**III часть.**«Вдогонку за градом» |
| 15 | 22.12 |   | 1.Формирование навыков прыжковчерез планку.2.Развитие чувства равновесия, координации движений, воспитание выносливости, решительности.                           | **I часть.** Корригирующая ходьба «Пожарные на учении»**II часть.**Со снежками» (с малым мячом)·         Прыжки с разбега через планку·         Сохранять равновесие  по ограниченной плоскости с полуприсе даними касанием носком ноги полап\и « Лиса в курятнике»**III часть.**«Вдогонку за градом» |
| 16 | 29.12 |   | 1.      1.Развитие ловкости, координациивижений, укрепление мышц и связок стоп,2.      обучение умению прыгать на скакалке.  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Волшебная скакалка**II часть.** КОМПЛЕКС  (со скакалкой)* Прыжки через большую скакалку «Часы пробили ровно.»
* ходьба по скамейке, посереди  пролезать в обручем

п\и «Спрятанный пятак»**III часть.**«Вдогонку за градом» |
| 17 | 12.01 |   | 1.общее укрепление мышцтуловища и конечностей,2. развитие быстроты реакции и внимания.3. формирование правильной осанки при ходьбе по канату.  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Волшебная скакалка»**II часть.** КОМПЛЕКС  (со скакалкой)ходьба по канатуходьба по скамейке ,посередине пролезать в обручп\и «Дни недели» **III часть.**«**Вдогонку за градом»** |
| 18 | 19.01 |   | 1.Развитие координации движений, 2.Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч.3.Развитие координации движений  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»»**II часть.** Комплекс «с большим мячом »* Ходьба по канату;
* захват и подтягива­ние вверх.
* Через «горку» (гимнастичес­кий мат и бум)

п\и «Собери горошины»**III часть.**Аутотренинг «Ручеёк» |
| 19 | 26.01 |   | 1.      Сохранять равновесие при ходьбе по канату,2.      Обучение умению ориентироваться в пространстве и различным приёмам игры в мяч. | **I часть.** Корригирующая ходьба «Забавы зимушки-зимы»»**II часть.** Комплекс «с большим мячом »* Бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке
* по канату; • захват и подтягива­ние вверх.

п\и «Мишка косолапый**III часть.**Аутотренинг «Ручеёк» |
| 20 | 2.02 |   | 1.Формирование чувства равновесия,улучшение координации движений, 2. Укрепление опорно-двигательного аппарата,3.укрепление мышц стоп и голеней. | **I часть.** Корригирующая ходьба» Мой веселый звонкий мяч»»**II часть.** Комплекс «Матрешки »* На четве­реньках, толкая мяч головой.
* Прыжки «Пингвины»

           П.и «Собери коврик в складку»  **III часть.**Аутотренинг «Ручеёк» |
| 21 | 9.02 |   | 1.Развитие ловкости,2. Обучение умению сохранять равновесие,3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение общего тонуса мышц | **I часть.** Корригирующая ходьба» Мой веселый звонкий мяч»»**II часть.** Комплекс «Матрешки »* Прыжки «Пингвины»
* Стоять на набивном мяче. Перешаги­вание через мячи, положенные на скамейку

           П.и «Зайки  »**III часть.**Аутотренинг «Ручеёк» |
| 22 | 16.02 |   | 1.Укрепление связок и мышц стоп, тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой 2. Развитие чувства равновесия | **I часть.** Корригирующая ходьба «Веселые туристы»**II часть.** Комплекс «Юные художники»* Прыжки в высоту с места «Достань шишку»
* Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями

П\и «Ладушки - ножками»**III часть.**Психогимнастика Туристы  |
| 23 | 23.02 |   | 1.Тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений.2.Обучение умению ориентироваться в пространстве3.Упражнять ходьбе по ограниченной опоре | **I часть.** Корригирующая ходьба «Веселые туристы»**II часть.** Комплекс «Юные художники»* Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями
* Прыжки в высоту с места «Достань шишку»

п\и «Пробеги по канату»**III часть.**Психогимнастика Туристы |
| 24 | 2.03 |   | 1.Развитие координации движений (в том числе пальцев ног). 2. Обучение умению ориентироваться в пространстве  и  расслабление мышц туловища.  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Силачи и акробаты»**II часть.** Комплекс (Без предметов)* Прыжки из приседа: «Ракета». На одной ноге между предметами.
* Из положения сидя по-турецки, ру­ки за голо­вой - встать без помощи рук;

п\и  «Веер»**III часть.**Психогимнастика Туристы |
| 25 | 9.03 |   | 1.Развитие координации движений.  2.Развитие ловкости, чувства равновесия. 3.Укрепление мышечного корсета позвоночника, укрепление мышц стопы  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Силачи и акробаты»**II часть.** Комплекс (Без предметов)* Ползание по гимнастиче­ской скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
* Из положения сидя по-турецки, ру­ки за голо­вой - встать без помощи рук.

п\и  «Пингвины»**III часть.**Психогимнастика Туристы |
| 26 | 16.03 |   | 1.Развитие ловкости 2.Укрепление мышц и связок стоп. Развитие координации движений3.Обучить мягкому приземлению при спрыгивании | **I часть.** Корригирующая ходьба «Мамины помощники»**II часть.** – Комплекс «На фитболах»* Пронеси мяч на теннисной ракетке, оги­бая кегли.
* Спрыгивание со скамейки, высота 30 см.

п\и « Мы  идем за грибами» **III часть.**Психогимнастика «Поливаем цветочки» |
| 27 | 23.03 |   | 1.Развитие чувства равновесия, координации движений 2. Воспитание выносливости, решительности.3. Упражнять в лазании по гимнастической  стенке до самого верха. | **I часть.** Корригирующая ходьба «Мамины помощники»**II часть.** – Комплекс «На фитболах»* Лазанье по гимнасти­ческой стенке до погремуш­ки, спуск по другому про­лету.
* Спрыгивание со скамейки, высота 30 см.

п\и «По  лесенке»**III часть.**Психогимнастика «Поливаем цветочки»  |
| 28 | 30.03 |   | 1**.** Упражнять в лазании по гимнастической  стенке до самого верха. 2. Развивать мышцы стопы.  3.Воспитывать двигательную активность | **I часть.** Корригирующая ходьба « Страус»**II часть.** – Комплекс «с обручем»* Лазанье по гимнасти­ческой стенке до погремуш­ки, спуск по другому про­лету
* Пронеси мяч на теннисной ракетке, оги­бая кегли

п\и «**Квартиры менять»** **IIIчасть»**Самомассаж» |
| 29 | 6.04 |   | 1. Укрепление мышц и связок стоп. Развитие координации движений 2. Упражнять в умении прыгать в длину | **I часть.** Корригирующая ходьба « Страус»**II часть.** – Комплекс «с обручем»* В длину с мес­та через «ру­чей»
* «Ласточка» на балансире

п\и «Не урони мяч» **IIIчасть»**Самомассаж» |
| 30 | 13.04 |   | 1.Упражнять в умении.и прыгать 2. Учить сохранять равновесие 3.Укрепление мышц и связок стоп | **I часть.** Корригирующая ходьба «На арене цирка»**II часть.** Комплекс «Загадки»* Прыжки через предме­ты разной вы­соты и ширины толчком двух ног
* Удерживать на голове надув­ной мяч. (Равновесие)

п\и «Собери горошины»  **III часть.** Релаксация «Сон на берегу моря» |
| 31 | 20.04 |   | 1.Упражнять в лазании по гимнастической стенке 2. Укрепление мышц, формирующих свод стопы 3. Воспитывать чувство уверенности в себе. | **I часть.** Корригирующая ходьба «На арене цирка»**II часть.** Комплекс «Загадки»* Прыжки через предме­ты разной вы­соты и ширины толчком двух ног
* Лазанье по гимнастической стенке

п\и «**Пожарные на учениях»****III часть.** Релаксация «Сон на берегу моря» |
| 32 | 27.04 |   | 1.Упражнять подлезать по-пластун­ски;  на четве­реньках под дугами 2. Учить сохранять равновесие  | **I часть.** Корригирующая ходьба  «Турпоход»**II часть.** Комплекс «Утята »* Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на го­лове.
* Подлезать по-пластун­ски; • на четве­реньках под дугами

п\и «Ловишки с хвостиками»**III часть.** Релаксация «Сон на берегу моря» |
| 33 | 4.05 |   | 2.      1.Упражнять подлезать по-пластун­ски; на четве­реньках под дугами2. Упражнять прыжках из обруча в обруч3.Укрепление мышц, формирующих свод стопы  | **I часть.** Корригирующая ходьба «Турпоход»**II часть.** Комплекс «Утята»* Подлезать по-пластун­ски; • на четве­реньках под дугами
* Прыжки  из обруча в об­руч на двух но­гах меняя рас­стояние

п\и «**Вернись на место»****III часть.** Релаксация «Сон на берегу моря» |
| 34 | 11.05 |   | 1.Укрепление мышц, формирующих свод стопы2.Учить лазить по веревочной лестнице.3.Учить сохранять равновесие  | **I часть.** Корригирующая ходьба «На арене цирка»**II часть.** Комплекс «Юные художники»* Удерживать на голове надув­ной мяч.
* По веревоч­ной лестнице

п\и «Качели на ступнях»**III часть.**  Релаксация «Лентяи» |
| 35 | 18.05 |   | 1.Упражнять в прыжках.  2. Обучение умению ориентироваться в пространстве  и  расслабление мышц туловища.  | **I часть.** Корригирующая ходьба «На арене цирка»**II часть.** Комплекс «Юные художники»* Обезьянка лазает по деревьям» (между тумбами деревянная лесенка)
* Кто быстрее?» (до погремушки прыжки)

п\и «Футбол паучков»**III часть.**  Релаксация «Лентяи» |
| 36 | 25.05 | 1.Развитие ловкости, координации движений, укрепление мышц и связок 2. Развитие быстроты реакции и внимания.   | **I часть.** Корригирующая ходьба «Идем в зоопарк»**II часть.** Комплекс «с гимнастической палкой »* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
* Бег «Змейкой» на носках

п\и «С одной ножки – на другую»**III часть.**  Релаксация «Лентяи» |

Диаграмма результативности кружка физкультурно-спортивной направленности «Растем здоровыми» по профилактике плоскостопия (на начало года и на конец года) 2016 – 2017г

В исследовании участвовали \_\_\_ человек.

В – % ( человека)

Н – % ( человека)

С – % ( человек)

Материально – технические обеспечение

Подбор физкультурно – спортивного оборудования определяется задачами кружка «Растем здоровыми», с целью обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического развития дошкольников.

Целесообразный подбор и рациональное использование в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Растем здоровыми»

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип оборудования** | **Наименование** |
| **Для ходьбы, бега, равновесия** | Балансиры разного типа |
| Доска гладкая с зацепами |
| Доска с ребристой поверхностью |
| Коврик массажный |
| Дорожка – змейка (канат) |
| Скамейка гимнастическая |
| Модуль мягкий |
| **Для катания, бросания, ловли** | Кегли |
| Мяч для массажа |
| Мешочек с грузом малый |
| Мячи - фитболы |
| **Для прыжков** | Батут детский |
| Скакалка |
| **Для ползания лазанья** | Дуга большая и малая |
| Канат с узлами |
| Канат гладкий |
| Лабиринт игровой |
| Стенка гимнастическая |
| **Для общеразвивающих упражнений** | Мячи разных размеров |
| Мяч набивной |
| Обручи |
| Палка гимнастическая |
| **Нестандартное оборудование** | Шишки,   шарики  из фольги,  морские камушки,  ходули, персиковые косточки,  дорожка «Здоровья» |

Список используемой литературы

1. Берсенева З.И. Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» - М.: ТЦ

Сфера, 2004.

2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ, Москва – 2005год

3. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников, Ростов на дону «Феникс» - 2005 год

4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления – программно методическое пособие, Линка – Пресс Москва 2000 год

5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005

6. Шестакова Т.Н., Логвина Т.Ю. Оздорвительная и лечебная физкультура для дошкольников, пособие для педагогов и медицинских работников, Минск «Полымя» 2000 год

7. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии, Санкт – Петербург «Детство - пресс» - 2002 год