

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 косичку  П\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 скамейке  П\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 дугами  2. Упражнять прыжках  из обруча в обруч  3.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 балансире  П\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 балансире  П\и «Бой петухов»  **III часть.** Игра• «Делим тортик» |
| 8 | 27.10 |  | 1**.** Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие чувства равновесия.    2.Упражнять• ходьбе прямо ,боком  по 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 плоскости  2.       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 связок  стоп. 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 выносливости  3.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 прыжков  через 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 пола  п\и « Лиса в курятнике»  **III часть.**«Вдогонку за градом» |
| 16 | 29.12 |  | 1.      1.Развитие ловкости, координации  вижений, 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 мышц  туловища 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 канату  ходьба по скамейке ,посередине пролезать в обруч  п\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 пространстве  3.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 движений  3.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 дугами  2. Упражнять прыжках из обруча в обруч  3.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 стопы  2.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