

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Кургана «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Солнечный»**

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

Протокол № 1

От «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №5»

_____ Менщикова Т.В.

Приказ № 61

От «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по физическому развитию
«АФК – адаптивная физкультура»
(коррекция и развитие основных двигательных навыков)**

Программа рассчитана на детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Срок реализации программы: 1 учебный год

Составила: Обабкова Наталья Анатольевна,
инструктор по физической культуре
первая категория

г. Кургана, 2025-2026 учебный год

Содержание.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.....	стр.3
1.2. Цель и задачи программы.....	стр.5
1.3. Планируемые результаты.....	стр.5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей среднего дошкольного возраста.....	стр.5
1.5. Организация и проведение АФК.....	стр.6

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	стр.6
2.2. Условия реализации программы.....	стр.6
2.3. Формы отчетности.....	стр. 7
2.4. Содержание программы.....	стр.7
2.5. Планирование учебного материала	стр. 8

Список литературы.....	стр. 9
------------------------	--------

Приложение	стр.10
------------------	--------

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа предусматривает реализацию ФГОС дошкольного образования, которая предполагает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности. Одним из важнейших направлений развития и образования детей является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности; становление ценностей здорового образа жизни.

Программа разработана для детей среднего дошкольного возраста. В содержание программы входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие и др.

Учебный материал Программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

Учебный материал, представленный в Программе, доступен детям среднего дошкольного возраста, соответствует их возрастным особенностям и в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Основным содержанием Программы, являются общеразвивающие упражнения на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Актуальность.

Оздоровление детей средствами физической культуры – одна из самых важных проблем современной медицины и педагогики. Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники дошкольных образовательных учреждений выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением опорно-двигательного аппарата.

Осанку ребенка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на нее в период бурного роста детей. Предупреждение развития нарушений, а также их устранение должны находиться в центре внимания родителей, педагогов, **инструкторов по физической культуре** и медицинских работников ДООУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающие физическое развитие.

Физическая активность имеет огромное значение для общего здоровья и благополучия. Адаптивная физкультура помогает детям улучшать свои двигательные навыки, что, в свою очередь, положительно влияет на их физическое состояние и качество жизни, развивает уверенность в себе.

В нашем детском саду ежегодно формируются группы для детей с ТНР. Наряду с речевыми нарушениями для детей с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в недостаточной координации сложных двигательных действий, которая проявляется в процессуальной неточности выполнения их отдельных компонентов и согласованности, нарушениях темпа и ритма двигательного действия. Наибольшие трудности для детей с нарушением речи представляет выполнение движений по словесной инструкции.

Программа позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого участника. Это особенно важно для детей с различными физическими или психическими ограничениями, так как дает возможность адаптировать занятия под их уровень подготовки и способности.

Участие в программе может способствовать улучшению психоэмоционального состояния, повышению самооценки и мотивации у участников. Регулярные занятия физической культурой помогают справляться со стрессом и повышают общий уровень удовлетворенности жизнью.

Коррекция двигательных навыков через специально разработанные упражнения и игры помогает участникам не только улучшать физическую форму, но и развивать координацию, гибкость и силу.

Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Проблема.

В условиях учебного процесса нет времени для полноценного внедрения программы адаптивной физкультуры. В этом случае дети с ОВЗ могут испытывать страх, неуверенность или стеснение при занятиях физической культуры, особенно в группах, где присутствуют дети, легко выполняющие упражнения. В свою очередь родители часто не осведомлены о существующих программах по адаптивной физкультуре и о том, что они могут помочь.

Новизна.

Программа может включать индивидуальные планы занятий, учитывающие уникальные потребности и возможности каждого участника и создание новых упражнений, адаптированных к специфическим потребностям участников, что может повысить эффективность коррекции двигательных навыков. Это позволяет более эффективно работать с различными уровнями физической подготовки и особенностями здоровья.

В ее реализации участвуют не только дошкольники, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стоп), но и дошкольники, стремящиеся улучшить физическое развитие и физическую подготовленность.

Программу можно адаптировать под различные условия (например, в зависимости от доступного оборудования или пространств) позволяет ей быть более универсальной и применимой в разных образовательных учреждениях.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: коррекция и развитие основных двигательных навыков детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- воспитание навыка правильной осанки, формирование сводов стоп;
- повышение общей физической подготовки;
- достижение среднего уровня физического развития по возрастно-половым стандартам;
- развитие двигательных навыков и физических качеств;
- приобретение необходимых знаний в области адаптивной физической культуры и их применение в повседневной жизни.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

1.3 Планируемые результаты.

Наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

Будет знать:

- что такое правильная осанка,
- параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут.

Будет уметь:

- проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях);
- дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания;
- ходить на носках, пятках, на наружных сводах стопы;
- расслаблять мышцы в положении лежа;
- выполнять упражнения с гимнастическими палками, без предметов;
- выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклон вперед;
- выполнять упражнения для развития пространственной ориентировки, направленные на понимание понятий «вперед-назад», «вверх-вниз», «вправо-влево», а также на ориентацию относительно собственного тела;
- выполнять упражнения для развития мелкой и крупной моторики;
- выполнять упражнения для развития координации;
- выполнять упражнения для развития равновесия;
- играть в игры на развитие командного взаимодействия.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей старшего дошкольного возраста.

В среднем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуются:

Координация. Движения становятся более уверенными.

Моторика. Ребёнок становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими дошкольниками.

Двигательная активность. Она становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения — осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, развивается целенаправленное запоминание.

Способность различать разные виды движений. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

При этом важно дозировать физическую нагрузку, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребёнок быстро устаёт.

1.5. Организация и проведение адаптивной физической культуры.

Место для занятий должно соответствовать ее направленности, подходить по размеру для количества занимающихся, соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным, удобным для детей, не иметь отвлекающих факторов (не быть проходным местом для посторонних, местом для иных занятий взрослых и детей и т.п.).

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

- Периодичность занятий – два раза в неделю (вторник в 15.10, четверг в 15.10), при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно.
- Длительность занятий: 30 минут.
- Занятия кружка начинаются с 1 сентября 2025 года и заканчиваются 30 апреля 2026 года.
- Количество учебных часов в учебном году 64.
- Возраст детей 4-5 лет.
- Количество детей от 10 до 15 человек (постоянный состав детей).

2.2. Условия реализации программы.

Принципы и подходы к реализации программы: регулярность (регулярные занятия помогают детям с ОВЗ улучшить свои физические возможности, а также повысить уровень самооценки и самоуважения), индивидуализация (при планировании занятий и выборе упражнений учитывают особенности каждого ребёнка), использование специального оборудования (например, для детей с нарушением координации движений используют мячи и игрушки большего размера), организация безопасности (дети с ОВЗ могут быть более подвержены травмам, поэтому важно обеспечить безопасность на занятиях), поддержка и мотивация (дети с ОВЗ могут испытывать трудности на занятиях физкультурой, поэтому важно поддерживать их и мотивировать), непрерывный мониторинг овладения ребёнком требований программы, его развития и состояния здоровья. В работе с детьми не менее актуален дифференцированный подход в условиях коллективного образовательного процесса, который обусловлен наличием вариативных индивидуально-типологических особенностей даже в рамках одного варианта нарушенного развития. В одной и той же группе могут воспитываться дети с различными особенностями проявления нарушений, с возможными дополнительными недостатками в развитии. Дети могут отличаться между собой по учебно-познавательным возможностям, степени познавательной активности, особенностям поведения. Учитывая наличие в группе однородных по своим характеристикам микрогрупп, инструктору АФК нужно для каждой из них дифференцировать содержание и организацию образовательно-коррекционной работы, учитывать темп деятельности, объем и сложность заданий, отбирать методы и приемы работы, формы и способы мотивации деятельности каждого ребенка.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать Программу можно и в разных возрастных группах (от 4 до 7 лет), меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей дошкольников.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это является одной из главных задач адаптивной физической культуры в детском саду.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, наклонная доска, ребристые дорожки, мишени навесные, веревка, флажки цветные, кегли, обручи пластмассовые, ленточки на колечке, кубики,

гимнастические палки, мячи (большие, средние, малые), ориентиры, музыкальный центр, тоннель для ползания.

2.3. Формы отчетности.

Динамика развития (результаты диагностики общей физической подготовленности детей, проведенной на начало и конец учебного года: поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, метание мешочка с песком, прыжок в длину с места толчком двумя ногами).

Консультации для родителей («Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки», «Упражнения для профилактики начальных форм плоскостопия»).

2.4. Содержание Программы

Основы знаний.

1. Параметры правильной осанки и как ее проверить.
2. Сведения о дыхании при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.
3. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

Упражнения

1. Для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
2. При плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.
3. Дыхательная гимнастика и обучение правильному дыханию.
4. Для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
5. Для развития выносливости к умеренным нагрузкам.
6. Для развития силы.
7. Для развития координации движений.
8. Для расслабления мышц.
9. Для развития пространственной ориентировки.
10. Для развития мелкой и крупной моторики.
11. Для развития координации.
12. Для развития равновесия.

2.5. Планирование учебного материала.

Курс АФК делится на три периода: **вводный, основной и заключительный.**

1 период – вводный (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Задачи:

1. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
2. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (декабрь, январь, февраль)

Задачи:

1. Развитие пространственной ориентировки, мелкой и крупной моторики, координации, равновесия, командного взаимодействия.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (март, апрель)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать детей самостоятельно осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- наглядные методы: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, рисунков, использование предметов, пособий, музыки, песен.

- вербальные (словесные) методы: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ;

- практически игровой метод. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая).

Список литературы:

1. Здоровьесберегающая система ДОУ; Издательство «Учитель»; М.А. Павлова, М.В. Лысогогорская;
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.
3. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней; Москва, Академия 2001; В.В. Марков;-319 с
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений; Мозайка-Синтез, Москва 2015; Л.И. Пензулаева; -124 с.;
6. Средства Адаптивной физической культуры; Л.В. Шапкина; Москва «Советский спорт»,2001. – 150 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г.Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминной. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год

№	Темы	Основное содержание
Вводный период (сентябрь, октябрь, ноябрь)		
<p>ЗАДАЧИ:</p> <p>1. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.</p> <p>2. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.</p>		
1	Вводное занятие	<p>Знакомство детей с техникой безопасности на занятии в спортивном зале.</p> <p>Знакомство детей на доступном их восприятию уровне, с условиями необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки используя различное игровое спортивное оборудование для ног, рук, туловища.</p>
2	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Упражнения (игры) для расслабления мышц</p>	<p>Упражнения в положении стоя, касаясь стены или гимнастической стенки.</p> <p>Ходьба на носках вперед, ходьба на пятках назад.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Упражнения лежа, используя образные сравнения «рука отдыхает» и т.п.</p>
3		<p>Упражнения в положении сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.</p> <p>Ходьба на наружных сводах стоп.</p> <p>Бег с изменением направления.</p> <p>Упражнения лежа, используя образные сравнения «нога спит» и т.п.</p>
4	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	<p>Упражнения в положении лежа на спине.</p> <p>Ходьба по ребристой доске.</p>
5	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p> <p>Дыхательная гимнастика (обучение правильному дыханию)</p> <p>Упражнения (игры) для расслабления мышц</p>	<p>Отжимание от скамейки, от пола (на коленях).</p> <p>Брюшной тип дыхания</p> <p>Упражнения лежа, используя образные сравнения «тело мягкое как вата».</p>

		<p>Упражнения лежа на животе.</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья.</p> <p>Подтягивание на нижней перекладине, приседания.</p> <p>Грудной тип дыхания.</p> <p>Упражнения лежа, используя образные сравнения «живот чужой» и т.п.</p>
6	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	Упражнения в положении стоя на четвереньках.
7	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц и связок позвоночника</p> <p>Дыхательная гимнастика (обучение правильному дыханию)</p>	<p>Упражнения с активным вытягиванием носков.</p> <p>Коленно-локтевое ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Полное дыхание.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Бездомный заяц»</p>
	Упражнения для расслабления мышц.	<p>Ходьба с предметом на голове.</p> <p>Подошвенные упражнения.</p> <p>Перекаты со спины на живот.</p> <p>Упражнения для тренировки дыхательных мышц.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Бездомный заяц».</p>
8	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц и связок позвоночника.</p> <p>Дыхательная гимнастика (обучение правильному дыханию).</p>	<p>Упражнения с гимнастической палкой стоя (4 упр).</p> <p>Упражнения на сгибание стоп.</p> <p>Перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки.</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Пятнашки с мячом».</p>
9	Упражнения для расслабления мышц.	<p>Упражнения с гимнастической палкой лежа (4 упр.).</p> <p>Сгибание и разгибание пальцев ног.</p> <p>Наклоны головы, туловища вперед – назад в различных и.п.</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Пятнашки с мячом».</p>

10	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p> <p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие силы.</p> <p>Дыхательная гимнастика (обучение правильному дыханию).</p>	<p>Упражнения у лестницы (4 упр.).</p> <p>Захватывание пальцами ног мелких предметов.</p> <p>Упражнения лежа методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы: наклоны, прогибы туловища.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Попади мячом в булаву».</p>
11	<p>Упражнения для расслабления мышц.</p>	<p>Упражнения стоя с мячом средних размеров.</p> <p>Упражнения с палкой сидя на стуле.</p> <p>Упражнения лежа методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы: поднимание ног, головы, туловища.</p> <p>Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Подвижная игра общего характера «Попади мячом в булаву».</p>
12	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p>	<p>Упражнения стоя без предметов (4 упр.).</p> <p>Активное вытягивание стоп и пальцев с захватом мячей и кубиков.</p> <p>Ходьба разными способами (с движениями рук, с положением рук в разных и.п.)</p> <p>Упражнение «Ладочки».</p> <p>Подвижная игра специального характера «Делай так, делай эдак».</p>
13	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Упражнения лежа без предметов (4 упр.)</p> <p>Упражнения на хватывание пальцами ног легкой и тонкой ткани</p> <p>Упражнения различной координационной сложности с предметами</p> <p>Упражнение «Погончики»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Делай так, делай эдак».</p>
14	<p>Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.</p>	<p>Упражнения стоя с мячом средних размеров (4 упр.)</p>
15	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Упражнения без предметов для стопы (5 упр.)</p> <p>Упражнение «Кто дальше»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Совушка»</p>

		<p>Упражнения с гимнастической палкой (4 новых упр.)</p> <p>Ходьба по залу по одной линии</p> <p>Подвижная игра специального характера «Совушка»</p>
16	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	Упражнения у лестницы (+4 новых упр.)
17	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц и связок позвоночника</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Ходьба на внешней стороне стопы</p> <p>Упражнение «Колечко». Лежа на животе, опора на вытянутые прямые руки и подтягивание пальцев ног к голове, визуально создавая форму кольца. 3 повтора по 5 секунд.</p> <p>Упражнение «Перекаты»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Тише едешь – дальше будешь»</p>
		<p>Упражнения без предметов (+4 новых упр.)</p> <p>Ходьба скрестным шагом</p> <p>Упражнение «Потягивание вверх». Стоя руки поднимаются вверх — тянется, как будто хочет достать до потолка.</p> <p>Упражнение «Рок-н-рол»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Тише едешь – дальше будешь»</p>
18	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	Упражнения с мячом средних размеров (+4 новых упр.)
19	<p>Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия.</p> <p>Развитие выносливости к умеренным нагрузкам</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Ходьба на внутренней стороне стопы</p> <p>Медленный бег с чередованием с ходьбой до 1 мин.</p> <p>Упражнение «Насос»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Не урони мешочек»</p>
		<p>Упражнения с гимнастической палкой (+ 4 новых упр.)</p> <p>Ходьба по палке пальцами, пятками, серединой стопы</p> <p>Медленный бег с чередованием с ходьбой до 1 мин.</p> <p>Упражнение «Кошка»</p> <p>Подвижная игра специального характера «Не урони мешочек»</p>

20	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	Упражнения с у лестницы (+4 новых упр.) Ходьба по одной линии, приставляя пятку к носку
21	Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия. Упражнения на развитие силы Дыхательная гимнастика. Упражнения для расслабления мышц	Комплекс упражнений с обручами Упражнение «Обними плечи» Подвижная игра общего характера (по выбору детей) Упражнения без предмета (+4 новых упр.) Ходьба семени (на носках, на пятках, сильно развернув носки наружу) Комплекс упражнений с обручами Упражнение «Маятник» Подвижная игра общего характера (по выбору детей)
22	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	Упражнения с мячом средних размеров (+4 новых упр.)
23	Упражнения при плоскостопии и для профилактики начальных форм плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Упражнения для расслабления мышц	Носки врозь, пятки вместе и наоборот Упражнение «Задний шаг» Подвижная игра специального характера по выбору детей Выполнениелюбившихся упражнений пожеланию детей. Подвижные игры по выбору детей.
2 период – основной (декабрь, январь, февраль)		
ЗАДАЧИ:		
1. Развитие пространственной ориентировки, мелкой и крупной моторики, координации, равновесия, командного взаимодействия.		
2. Постоянно выработать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.		
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.		
24	Развитие пространственной ориентировки	Строевые приемы «направо», «налево», «кругом» Игра «Найди свое место»
25	Развитие мелкой и крупной моторики	Упражнения с малым мячом Упражнение «Паучок» Игра «Воздушный футбол»
26	Развитие координации	Упражнение «Спрыгивание с «бревна» Игра «Танцы под музыку с замиранием»
27	Развитие равновесия	Упражнение Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до её конца (руки на поясе, в стороны или вверх)

		Игра «Бабочки, лягушки»
28	Развитие командного взаимодействия	Игра «Обруч»
29	Развитие пространственной ориентировки	Строевые приемы: размыкание, смыкание Игра «Танцующее направление»
30	Развитие мелкой и крупной моторики	Упражнения с платочком Упражнение «Гусиный шаг» Игра «Прятки с ползанием»
31	Развитие координации	Упражнение «Ходьба по ровной линии с поднятыми руками» Игра «Ласточка и аист»
32	Развитие равновесия	Упражнение: пройти или пробежать между двумя линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см) Игра «Козлики на мосту»
33	Развитие командного взаимодействия	Игра «Сиамские близнецы»
34	Развитие пространственной ориентировки	Передвижение в обход Игра «Близко-далеко»
35	Развитие мелкой и крупной моторики	Упражнения с гимнастической палкой Упражнение «Узкая дорожка» Игра «Кочки через болото»
36	Развитие координации	Упражнение «Удержание груза на голове» Игра «Бег со сменой траектории»
37	Развитие равновесия	Упражнение: ходьба по шнуру (длина 8–10 м), положенному на полу, прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Игра «Донеси – не урони»
38	Развитие командного взаимодействия	Игра «Сцепленные одной нитью»
39	Развитие пространственной ориентировки	Движение «змейкой» Игра «Танцующее направление»
40	Развитие мелкой и крупной моторики	Упражнения с флажками Упражнение «Бег вприпрыжку» Игра «Бой с воздушными шарами»
41	Развитие координации	Упражнение «Мячик в корзину»

		Игра «Кот и мышки»
42	Развитие равновесия	Упражнение: встать на доску, один конец которой поднят на высоту 30 см, пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно пробежать вниз. Игра «Присядка»
43	Развитие командного взаимодействия	Игра «Все на борту»
44	Развитие пространственной ориентировки	Движение «противоход» Игра «Парашют»
45	Развитие мелкой и крупной моторики	Упражнения с кубиками Упражнение «Подушечный лабиринт» Игра «Пронеси – не урони»
46	Развитие координации	Упражнение «Поймай мяч, стоя на скамье» Игра «Воробьи и вороны»
3 период – заключительный (март, апрель)		
<i>ЗАДАЧИ:</i>		
1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.		
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.		
3. Побуждать детей самостоятельно осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).		
47	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Дыхательная гимнастика
48		ОРУ в положении сидя, касаясь стены Упражнения на развитие гибкости Подвижная игра «Бездомный заяц»
49	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	ОРУ лежа на животе
50		Упражнения на развитие силы Подвижная игра по выбору детей
51	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Дыхательная гимнастика
52		ОРУ стоя на четвереньках Упражнения на развитие пространственной ориентировки Подвижная игра «Пятнашки с мячом»
53	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	ОРУ с гимнастической палкой (стоя, сидя на стуле, лежа)
54		Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики Подвижная игра по выбору детей

55	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Дыхательная гимнастика ОРУ для стоп (без предметов, с предметами) Упражнения на развитие координации Подвижная игра «Попади мячом в булаву»
56		
57	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	ОРУ у лестницы Упражнения на развитие равновесия Подвижная игра по выбору детей
58		
59	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Дыхательная гимнастика ОРУ стоя с мячом среднего размера Упражнения на развитие гибкости Подвижная игра «Делай так – делай эдак»
60		
61	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	ОРУ с обручами Упражнения на развитие силы Подвижная игра по выбору детей
62		
63	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине
64	Контрольные испытания	Метание мешочка с песком Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

