Муниципальное бюджетное дошкольное образовательноеучреждение

«Детский сад №231» общеразвивающего вида
(МБДОУ « Детский сад№ 231»)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
« 25 » 08 2023

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
МБДОУ «Детский сад№231»
_____Ю.Н. Папина
Приказ №117-осн
« 25» 08 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2D38E1E990C216A43F0830DE9BED78B5
Владелец: Папина Юлия Николаевна
Действителен: с 26.09.2022 до 20.12.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КРЕПЫШ»

Направленность:	физкультурно - спортивная
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	3-7 лет

Автор – составитель: Попова Татьяна Владимировна, инструктор по физической культуре

Барнаул 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3-6
1.2	Возрастные особенности воспитанников и их характеристика	6-15
2	Содержательный раздел	15
2.1	Интеграция с другими образовательными областями	15-17
2.2	Календарный учебный график	17-18
2.3	Учебный план	18-19
2.4	Материально-техническое обеспечение программы	19
2.5	Перспективный план	19-25
2.6	Список литературы	26
	Лист изменений и дополнений	27

1 Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Среди наиболее часто встречающихся заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) в детском возрасте, прежде всего,следует выделить различные виды нарушений осанки.

Особой функциональной сложностью из всех структур, составляющих ОДА, обладает позвоночник.

Наряду с большой крепостью и устойчивостью-свойствами, необходимыми ему для удержания тяжести всего тела при вертикальном положении, позвоночный столб является осью человека, состоящей из 34 позвонков с множеством суставов, укреплённых мышечным корсетом и системой коротких и длинных связок.

Наиболее важными функциями системы являются крепость, устойчивость и эластичность, которые в своём сочетании должны сохранять основную форму туловища, неся на себе всю тяжесть тела при вертикальном положении. Для оценки качества функционирования ОДА у человека следует ввести понятие осанка.

Под осанкой понимают привычную, ненапряжённую позу стоящего человека.

Среди факторов ведущих к нарушению осанки прежде всего следует выделить длительную сидячую позу с повёрнутым, наклоненным в сторону и сильно наклонённым вперёд туловищем: это наиболее неблагоприятная позиция позвоночника, при которой нагрузка на межпозвоночные диски в три раза больше, чем в положении стоя.

Умение и неумение правильно держать своё тело влияет не только на внешний вид ребёнка, но и на состояниеего внутренних органов, его здоровье.Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Осанка формируется в процессе роста ребёнка, изменяясь в зависимости от условий быта, занятий физической культурой. Очень важное значение имеет профилактика плоскостопия. Так как в дошкольном возрасте у детей стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формирование подрастающего организма.

Изменения формы стопы вызывает не только снижение её функциональных возможностей, но, что особенно важно, изменяет положение позвоночника.

Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребёнка.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитие многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьёзным препятствием занятиям спортом.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования по оздоровительной гимнастики, студия «Крепыш», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учётом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно –образовательные традиции.

Рабочая программа дополнительного образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);

• приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

• комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;

• приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

• письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании»;

• СанПин 3.1/2/4/3598-20 от 30.06.2020 №16 " Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции Covid-2019".

Отличительная черта программы — планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Данная программа рассчитана на 64 занятий в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 30 минут для подготовительной к школе группы, 25минут для старшего дошкольного возраста(профилактика нарушений осанки), 20 минут средний возраст, 15 минут младший возраст (профилактика плоскостопия).

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 1недели затем меняется, с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Цель: профилактика плоскостопия и нарушений осанки у воспитанников младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Выработка стереотипа правильной осанки.
2. Постановка правильного дыхания.
3. Улучшение координации движения.
4. Увеличение силы и выносливости мышц.
5. Укрепление мышечно-связочного аппарата голеней и стоп.
6. Овладеть практическими навыками и умениями в области оздоровительной гимнастики.
7. Развитие волевых качеств.
8. Развитие индивидуальных способностей.
9. Развитие коммуникативных качеств личности.
10. Прививать детям культуру общения между собой в подвижных играх, в процессе занятий.
11. Эмоциональная разрядка.
12. Закаливание.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: октябрь - май.

Дети выполняют упражнения, контролируют дыхание, концентрация внимания.

Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение,, даются рекомендации для самостоятельных занятий

Планируемый результат.

Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для

формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Дети овладеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Программа предусматривает проведение **мониторинга физического развития** детей 2 раза в год (октябрь, май), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и воспитанников дополнительного образования студии «Крепыш» на коллективных просмотрах и в открытые дни (онлайн трансляция), где имеют возможность оценить достижения своих детей, а также вместе (онлайн) позаниматься с детьми.

Целевые ориентиры: социально-у воспитанника развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

воспитанник способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.2.Возрастные особенности воспитанников и их характеристика.

Особенности развития детей 3–4 лет (младший возраст).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется

также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста.

В упражнениях при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые

упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Во время оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может Вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо

учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5- 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но

перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Занятия проводятся группами по 10-20 человек.

Первое занятие вводное. Проводится инструктаж по технике безопасности. Занятия строятся по следующей схеме:

1 часть. Вначале даются различные виды ходьбы, бега для профилактики осанки и плоскостопия.

2 часть. Блок общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.

3 часть. Занятие заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей.

Занятия строятся на следующих **дидактических принципах**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

2 Содержательный раздел.

2.1. Интеграция с другими образовательными областями

Физическое развитие детей осуществляется в течение всего пребывания ребенка в детском саду. Тесная взаимосвязь данной образовательной области прослеживается в различные режимные моменты. Режим пребывания ребенка в ДОУ составлен таким образом, чтобы максимально обеспечить реализацию двигательной активности ребенка. Физическая культура – речевое развитие, художественно-эстетическое развитие. Для всестороннего развития детей огромное значение имеет формирование речи, которое осуществляется во всех видах их деятельности,

в том числе и на занятиях по оздоровительной гимнастике. При этом пополняется и активизируется словарь ребенка, формируется артикуляционный аппарат, правильное дыхание. На занятиях по оздоровительной гимнастике используется много подвижных игр, считалочек с произношением и заучиванием стихов, потешек, сказок в движении. Также на занятиях используется музыкальное сопровождение, таким образом, развивается музыкальный и поэтический слух. Обучение проходит в неразрывном единстве, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Физическая культура – познавательное развитие.

Занимаясь физкультурой, дети одновременно знакомятся с окружающим миром, у них расширяется кругозор, а имитируя характерные движения определенных животных развивается координация движений и т. д. Для ознакомления дошкольника с природными явлениями используются подвижные игры, способствующие как расширению кругозора, так и формированию основ безопасности жизнедеятельности, первичных представлений экологической культуры (например, «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «У медведя во бору» и др.). Используя на занятиях по оздоровительной гимнастике игры с гимнастическими палками и другими предметами, для построения геометрических фигур осуществляется взаимосвязь с формированием элементарных математических представлений, конструктивной деятельностью.

Физическая культура – социально-коммуникативное развитие.

Взаимодействуя в спортивных играх с партнерами как детьми, так и взрослыми осуществляется интеграция физического развития и социально-коммуникативного. Несмотря на индивидуализацию занятий по оздоровительной гимнастике, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.
4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
Для занятий по оздоровительной гимнастике (профилактика нарушений осанки) формируется группа с согласия родителей.

2.2. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 32

1корпус 32.

2корпус 32

Занятия начинаются: 1 корпус- со 02.10.2023 года по27.05.2024 года

2 корпус с 03.10.2023года по 23.05.2024 года.

Итого: 64 занятия.

Праздничные (нерабочие дни)

Деньнародногоединства	06.11.2023
Новогодниепраздники	01.01.2024 – 08.01.2024
Деньзащитниковотечества	23.02.2024
Международныйженскийдень	08.03.2024
Праздниквесныитруда	29.04.2024 - 01.05.2024
ДеньПобеды	09.05.2024 – 10.05.2024
ДеньРоссии	12.06.2024

Занятия проводятся во вторую половину дня.

Структура занятия по оздоровительной гимнастике- традиционная (вводная часть, основная часть, заключительная часть).

На занятиях с детьми проводятся различные подвижные игры (по возрасту, учитывается желание детей.

Длительность занятий 25 минут (старший дошкольный возраст)

30 минут –подготовительная к школе группа.

20 минут-средняя группа.

15 минут -вторая младшая группа.

Понедельник, среда 1 корпус.

Вторник, четверг 2 корпус

14.50-15.20- Подготовительные к школе группы

15.30-15.55- Старшие группы

16.05-16.20- Младшие группы

16.30-16.50- Средние группы

2.3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	Зачет
2.	Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы	2	1	1	зачет
3	Упражнение на укрепление мышц стопы	10	1	9	зачет
4	Упражнение на развитие координаций движений	6	1	5	зачет
5	Упражнение на укрепление мышц спины	10	1	9	зачет
6	Упражнения в равновесии	6	1	5	зачет
7	Упражнения на укрепления мышечного корсета	10	1	9	зачет
8	Упражнения на укрепления мышц шеи	6	1	5	зачет
9	Упражнения на укрепления мышц живота	9	1	8	зачет
10	Игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты реакции	3	1	2	зачет
11	Итоговое занятие	1		1	Творческий отчет
12	Итого	64	10	54	Итоговое

					мероприятие для родителей

2.4. Материально – техническое обеспечение программы.

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- гимнастические палки;
-мячи разных размеров;
-мячи «ёжики»;
-кольца;
-обручи;
-ленточки;
-платочки;
-коврики;
-ребристые дорожки;
-гимнастические скамейки;
-гимнастическая лестница;
-тоннели;
-спортивные бочки;
-бубен;
-дуги;
-скакалки.

Для успешного освоения движений и организации учебного процесса, на занятиях вводится спортивная форма: белая футболка и тёмные шорты, чешки, белые носки. Волосы собраны.

2.5. Перспективный план младший и средний возраст 1 корпус

№ п/п	Тема Октябрь	1 корпус	
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.	02.10.2023	
2	« По следам»	04.10.2023	
3-4	«Здоровые ноги»	09.10.2023 11.10.2023	
5-6	«Следочки»	16.10.2023 18.10.2023	
7-8	«Большие и маленькие машины»	23.10.2023 25.10.2023	
9	«По следам»	30.10.2023	
	Ноябрь		
10-11	« Морское царство»	01.11.2023 08.11.2023	

12-13	« Гибкий носок»	13.11.2023 15.11.2023	
14-15	«Обезьянки»	20.11.2023 22.11.2023	
16- 17	« Прогулка в лес»	27.11.2023 29.11.2023	
	Декабрь		
18	« Мы весёлые ребята»	04.12.2023	
19-20	« Прогулка в парк»	06.12.2023 11.12.2023	
21-22	« В гостях у сказки»	13.12.2023 18.12.2023	
23-24	« Поход в зоопарк»	20.12.2023 25.12.2023	
25	« Ковёр самолёт»	27.12.2023	
	Январь		
26	« Ковер самолёт»	10.01.2024	
27-28	«Радуга»	15.01.2024 17.01.2024	
29-30	«Танцующие ножки»	22.01.2024 24.01.2024	
31	«Забавы зимушки зимы»	29.01.2024	
32	«Мы весёлые матрёшки»	31.01.2024	
	Февраль		
33	«Путешествие на воздушном шаре»	05.02.2024	
34-35	« Морская прогулка»	07.02.2024 12.02.2024	
36-37	«В гости к доктору Айболиту»	14.02.2023 19.02.2024	
38-39	«Звери в гостях у детей»	21.02.2024 26.02.2024	
40	«Путешествие на ковре самолёте»	28.02.2024	
	Март		
41-42	«Зоопарк»	04.03.2024 06.03.2024	
43-44	« В гости к бабушке»	11.03.2024 13.03.2024	
45-46	«Мы путешественники»	18.03.2024 20.03.2024	
47-48	«Прогулка»	25.03.2024 27.03.2024	
	Апрель		
49-50	« Морское царство»	01.02.2024 03.04.2024	
51-52	« Гибкий носок»	08.04.2024 10.04.2024	

53-54	«Обезьянки»	15.04.2024 17.04.2024	
55-56	«Прогулка в лес»	22.04.2024 24.04.2024	
	Май		
57	«Путешествие на воздушном шаре»	27.04.2024	
58-59	«Морская прогулка»	06.05.2024 08.05.2024	
60-61	«В гости к друзьям»	13.05.2024 15.05.2024	
62-63	«Звери в гостях у детей»	20.05.2024 22.05.2024	
64	«Мы весёлые матрёшки» Итоговое.	27.05.2024	

Перспективный план младший и средний возраст 2 корпус.

№ п/п	Тема Октябрь		2корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.		03.10.2023
2	« По следам»		05.10.2023
3-4	«Здоровые ноги»		10.10.2023 12.10.2023
5-6	«Следочки»		17.10.2023 19.10.2023
7-8	«Большие и маленькие машины»		24.10.2023 26.10.2023
9	«По следам»		31.10.2023
	Ноябрь		
10-11	« Морское царство»		02.11.2023 07.11.2023
12-13	« Гибкий носок»		09.11.2023 14.11.2023
14-15	«Обезьянки»		16.11.2023 21.11.2023
16- 17	« Прогулка в лес»		23.11.2023 28.11.2023
18	«На дне рождении»		30.11.2023
	Декабрь		
19	« Мы весёлые ребята»		05.12.2023
20-21	« Прогулка в парк»		07.12.2023 12.12.2023
22-23	« В гостях у сказки»		14.12.2023 19.12.2023
24-25	« Поход в зоопарк»		21.12.2023 26.12.2023

26	« Ковёр самолёт»		28.12.2023
	Январь		
27	« Ковер самолёт»		09.01.2024
28-29	«Радуга»		11.01.2024 16.01.2024
30-31	«Танцующие ножки»		18.01.2024 23.01.2024
32	«Забавы зимушки зимы»		25.01.2024
33	«Мы весёлые матрёшки»		30.01.2024
	Февраль		
34	«Путешествие на воздушном шаре»		01.02.2024
35-36	« Морская прогулка»		06.02.2024 08.02.2024
37-38	«В гости к доктору Айболиту»		13.02.2024 15.02.2024
39-40	«Звери в гостях у детей»		20.02.2024 22.02.2024
41	«Путешествие на ковре самолёте»		27.02.2024
42	« Гибкий носок»		29.02.2024
	Март		
43-44	«Зоопарк»		05.03.2024 07.03.2024
45-46	« В гости к бабушке»		12.03.2024 14.03.2024
47-48	«Мы путешественники»		19.03.2024 21.03.2024
49-50	«Прогулка»		26.03.2024 28.03.2024
	Апрель		
51-52	« Морское царство»		02.04.2024 04.04.2024
53-54	« Гибкий носок»		09.04.2024 11.04.2024
55-56	«Обезьянки»		16.04.2024 18.04.2024
57-58	«Прогулка в лес»		23.04.2024 25.04.2024
	Май		
59	«Путешествие на воздушном шаре»		02.05.2024
60-61	«Морская прогулка»		07.05.2024 14.05.2024
62	«В гости к друзьям»		16.05.2024
63	«Звери в гостях у детей»		21.05.2024
64	«Мы весёлые матрёшки» Итоговое		23.05.2024

Перспективный план старший возраст 5-6 лет, 6-7 лет 1 корпус

№ п/п	Тема Октябрь	1 корпус	
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности. «Будьте здоровы»	02.10.2023	
2	«Будьте здоровы»	04.10.2023	

3-4	«Пожарные на учении»	09.10.2023 11.10.2023	
5	«Крепыши»	16.10.2023	
6	« Путешествие по городу»	18.10.2023	
7	« На дне рождении друга»	23.10.2023	
8-9	«Силачи»	25.10.2023 30.10.2023	
	Ноябрь		
10-11	«Держите спину Ваше Высочество»	01.11.2023 08.11.2023	
12-13	«Ловля обезьян»	13.11.2023 15.11.2023	
14-15	«На арене цирка»	20.11.2023 22.11.2023	
16-17	«В страну подвижных игр»	27.11.2023 29.11.2023	
	Декабрь		
18-19	« Отважные моряки»	04.12.2023 06.12.2023	
20-21	« Волшебные обручи»	11.12.2023 13.12.2023	
22-23	« Зимние забавы»	18.12.2023 20.12.2023	
24	« Палочка выручалочка»	25.12.2024	
25	« Балерина» старший дошкольный возраст. « Красивая осанка» Подготовительная к школе группа.	27.12.2023	
	Январь		
26-27	«В здоровом теле здоровый дух»	10.01.2024 15.01.2024	
28-29	«Забавы зимушки зимы»	17.01.2024 22.01.2024	
30-31	«В страну здоровья»	24.01.2024 29.01.2024	
32	« Мы весёлые ребята»	31.01.2024	
	Февраль		
33-34	«Спорт-это сила и здоровье»	05.02.2024 07.02.2024	
35	«Мы мороза не боимся»	12.02.2024	
36	«Мои любимые игры»	14.02.2024	
37-38	«Добрый обруч»	19.02.2024 21.02.2024	
39-40	« В страну играндии»	26.02.2024 28.02.2024	
	Март		
41-42	«Весёлые мячики»	04.03.2024 06.03.2024	
43-44	« Будьте здоровыми»	11.03.2024 13.03.2024	
45-46	« Мы спортсмены»	18.03.2024 20.03.2024	
47-48	« Путешествие по городу»	25.03.2024 27.03.2024	

49-50	« Весёлый стадион»	01.04.2024 03.04.2024	
51-52	«Чудесная палочка»	08.04.2024 10.04.2024	
53-54	«Королевство волшебных скакалок»	15.04.2024 17.04.2024	
55-56	«Путешествие на планету здоровья»	22.04.2024 24.04.2024	
57-58	«Мы за здоровье»	27.04.2024 06.05.2024	
59-60	« Туристический поход»	08.05.2024 13.05.2024	
61-62	«Стадион»	15.05.2024 20.05.2024	
63-64	« Мой веселый звонкий мяч»Итоговое.	22.05.2024 27.05.2024	

Перспективный план старший возраст 5-6 лет, 6-7 лет 2 корпус

№ п/п	Тема Октябрь		2корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности. «Будьте здоровы»		03.10.2023
2	«Будьте здоровы»		05.10.2023
3-4	«Пожарные на учении»		10.10.2023 12.10.2023
5	«Крепыши»		17.10.2023
6	« Путешествие по городу»		19.10.2023
7	« На дне рождении друга»		24.10.2023
8-9	«Силачи»		26.10.2023 31.10.2023
	Ноябрь		
10-11	«Держите спину Ваше Высочество»		02.11.2023 07.11.2023
12-13	«Ловля обезьян»		09.11.2023 14.11.2023
14-15	«На арене цирка»		16.11.2023 21.11.2023
16-17	«В страну подвижных игр»		23.11.2023 28.11.2023
18	« На арене цирка»		30.11.2023
	Декабрь		
19-20	« Отважные моряки»		05.12.2023 07.12.2023
21-22	« Волшебные обручи»		12.12.2023 14.12.2023
23-24	« Зимние забавы»		19.12.2023 21.12.2023
25	« Палочка выручалочка»		26.12.2023
26	« Балерина» старший дошкольный возраст. « Красивая осанка» Подготовительная к школе группа.		28.12.2023
	Январь		

27-28	«В здоровом теле здоровый дух»		09.01.2024 11.01.2024
29-30	«Забавы зимушки зимы»		16.01.2024 18.01.2024
31-32	«В страну здоровья»		23.01.2024 25.01.2024
33	« Мы весёлые ребята»		30.01.2024
	Февраль		
34-35	«Спорт-это сила и здоровье»		01.02.2024 06.02.2024
36	«Мы мороза не боимся»		08.02.2024
37	«Мои любимые игры»		13.02.2024
38-39	«Добрый обруч»		15.02.2024 20.02.2024
40-41	« В страну играндии»		22.02.2024 27.02.2024
42	«Стройная спинка»		29.02.2024
	Март		
43-44	«Весёлые мячики»		05.03.2024 07.03.2024
45-46	« Будьте здоровыми»		12.03.2024 14.03.2024
47-48	« Мы спортсмены»		19.03.2024 21.03.2024
49-50	« Путешествие по городу»		26.03.2024 28.03.2024
51-52	« Весёлый стадион»		02.04.2024 04.04.2024
53-54	«Чудесная палочка»		09.04.2024 11.04.2024
55-56	«Королевство волшебных скакалок»		16.04.20241 8.04.2024
57-58	«Путешествие на планету здоровья»		23.04.2024 25.04.2024
59-60	«Мы за здоровье»		02.05.2024 07.08.2024
61	« Туристический поход»		14.05.2024
62-63	«Стадион»		16.05.2024 21.05.2024
64	« Мой весёлый звонкий мяч» Итоговое		23.05.2024

Список литературы

1.Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова, под редакцией Р.А.Ерёминой. " Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников"
2. Н.Г. Коновалова. " Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста"
3.О.М. Литвинова, С.В. Лесина. "Оздоровительная гимнастика".
4. О.Н. Моргунова. " Профилактика плоскостопия и нарушений осанки".
5. М.М. Борисова. " Малоподвижные игры и игровые упражнения".
6. Э. Я. Степаненкова. "Сборник подвижных игр".

Лист изменений и дополнений