

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 231»
(МБДОУ «Детский сад №231»)

Принято на педагогическом
совете
МБДОУ «Детский сад №231»
Протокол №1
от « 26 » августа 2025

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №231»

Ю.Н. Папина

Приказ №124 - осн
« 26 » августа 2025



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 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Возрастные особенности воспитанников и их характеристика	6
2	Содержательный раздел	15
2.1	Интеграция с другими образовательными областями	15
2.2	Календарный учебный график	16
2.3	Учебный план	18
2.4	Материально-техническое обеспечение программы	18
2.5	Перспективный план	19
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, укрепленных 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 состояние его 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 формировании 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 развитии 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 также 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 РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».

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, 25 минут 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 1 недели 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: сентябрь - май.

Дети выполняют упражнения, контролируют дыхание, концентрация внимания.

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

Планируемые результаты профилактики плоскостопия у детей 3-4 лет

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;

Планируемые результаты профилактики плоскостопия у детей 4-5 лет:

- улучшение состояния здоровья детей посредством стимуляции биологически активных точек на стопе, укрепление свода стопы, повышение уровня общей работоспособности;

- формирование у детей стойкого и осознанного желания сохранять и приумножать своё здоровье, расширять кругозор;
- повышение степени двигательной активности, укрепление общего состояния организма детей путём создания в группе необходимых условий для профилактики плоскостопия.

Планируемые результаты профилактики нарушений осанки у детей 5–6 лет:

- Ребёнок ярко выражает потребность в двигательной активности и проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям.
- Ребёнок проявляет выносливость, силу, гибкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа).
- Ребёнок знает параметры правильной осанки и стопы, может проверять осанку у стены, у зеркала, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, выполнять упражнения для восстановления дыхания, расслаблять мышцы в положении лёжа.
- Ребёнок проявляет осознанное отношение к своему здоровью.

Планируемые результаты профилактики нарушений осанки у детей 6–7 лет:

- Ребёнок умеет удерживать позвоночник в правильном положении, сформирован навык правильной осанки и ходьбы.
- Ребёнок знает параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь.

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.

Родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и воспитанников дополнительного образования студии «Крепыш» благодаря фоторепортажам,

видеороликам, а так же на открытых занятиях, где имеют возможность оценить достижения своих детей и вместе 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 четверем 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) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 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 прыгивании, 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-восемью 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 дм³ воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще 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 гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Занятия проводятся группами по 10-15 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 ДОО 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. 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:

1 корпус - 32.

2 корпус- 32

Занятия начинаются: 1 корпус – с 1 5.09.2025 года по 18.05.2026 года

2 корпус с 16.09.2025 года по 07.05.2026 года.

Итого: 64 занятия.

Праздничные (нерабочие дни)

День народного единства	04.11.2025
Новогодние праздники	31.12.2025 – 11.01.2026

День защитников Отечества	23.02.2026
Международный женский день	09.03.2026
Праздник Весны и Труда	01.05.2026 - 03.05.2026
День Победы	09.05.2026 – 11.05.2026
День России	12.06.2026

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

15.10-15.25- Младшие группы

15.40-16.00- Средние группы

16.15-16.40- Старшие группы

16.55 -17.25- Подготовительные к школе группы

2.3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретически занятия	Практические занятия	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Основы знаний и умений, теоретические знания о	2	1	1	

	важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы				
3	Упражнение на укрепление мышц стопы	10	1	9	
4	Упражнение на развитие координаций движений	6	1	5	
5	Упражнение на укрепление мышц спины	10	1	9	
6	Упражнения в равновесии	6	1	5	
7	Упражнения на укрепления мышечного корсета	10	1	9	
8	Упражнения на укрепления мышц шеи	6	1	5	
9	Упражнения на укрепления мышц живота	9	1	8	
10	Игровые упражнения на развитие ловкости, быстроты реакции.	3	1	2	
11	Итоговое занятие	1		1	
12	Итого	64	10	54	Итоговое мероприятие для родителей

2.4. Материально – техническое обеспечение программы.

- спортивный зал 1
- гимнастические палки 15шт
 - мячи разных размеров 15шт
 - мячи «ёжики» 15шт
 - кольца 15шт
 - обручи 15шт
 - ленточки 30шт
 - платочки 30шт
 - коврики 15 шт
 - ребристые дорожки 3шт
 - гимнастические скамейки 3шт
 - гимнастическая лестница 2шт
 - тоннели 2шт
 - спортивные бочки 1шт
 - бубен 1шт

-дуги 2-3 шт

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: Возраст 3-4, 4-5. 1 корпус

№ п/п	Тема Сентябрь	1 корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.	15.09.2025
2	« По следам»	17.09.2025
3-4	«Здоровые ноги»	22.09.2025 24.09.2025
5-6	«Следочки» Октябрь	29.09.2025 01.10.2025
7-8	«Большие и маленькие машины»	06.10.2025 08.10.2025
9- 10	«По следам»	13.10.2025 15.10.2025
11-12	« Морское царство»	20.10.2025 22.10.2025
13-14	« Гибкий носок»	27.10.2025 29.10.2025
15-16	Ноябрь «Обезьянки»	05.11.2025 10.11.2025
17-18	« Прогулка в лес»	12.11.2025 17.11.2025
19-20	« Мы весёлые ребята»	19.11.2025 24.11.2025
21	« Прогулка в парк» Декабрь	26.11.2025
22-23	« В гостях у сказки»	01.12.2025 03.12.2025
24-25	« Поход в зоопарк»	08.12.2025 10.12.2025
26-27	« Ковёр самолёт»	15.12.2025 17.12.2025
28-29	« Радуга»	22.12.2025 24.12.2025
30-31	«Танцующие ножки» Январь	29.12.2025 12.01.2026
32-33	«Забавы зимушки зимы»	14.01.2026 19.01.2026
34-35	«Путешествие на воздушном шаре»	21.01.2026 26.01.2026
36-37	« Морская прогулка» Февраль	28.01.2026 02.02.2026
38-39	«В гости к доктору Айболиту»	04.02.2026 09.02.2026

40-41	«Звери в гостях у детей»	11.02.2026 16.02.2026
42-43	«Путешествие на ковре самолёте»	18.02.2026 25.02.2026
	Март	
44-45	«Зоопарк»	02.03.2026 04.03.2026
46-47	« В гости к бабушке»	11.03.2026 16.03.2026
48-49	«Мы путешественники»	18.03.2026 23.03.2026
50-51	«Прогулка»	25.03.2026 30.03.2026
	Апрель	
52-53	« Морское царство»	01.04.2026 06.04.2026
54-55	« Гибкий носок»	08.04.2026 13.04.2026
56-57	«Обезьянки»	15.04.2026 20.04.2026
58-59	«Прогулка в лес»	22.04.2026 27.04.2026
60-61	«Веселые матрешки»	29.04.2026
	Май	04.05.2026
62-63	«Путешествие на воздушном шаре»	06.05.2026 13.05.2026
64	«Звери в гостях у детей» Итоговое	18.05.2026

Перспективный план: Возраст 3-4, 4-5. 2 корпус.

№ п/п	Тема Сентябрь	2 корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности.	16.09.2025
2-3	« По следам»	18.09.2025 23.09.2025
4-5	«Здоровые ноги»	25.09.2025 30.09.2025
6-7	Октябрь «Следочки»	02.10.2025 07.10.2025
8-9	«Большие и маленькие машины»	09.10.2025 14.10.2025
10-11	«По следам»	16.10.2025 21.10.2025
12-13	« Морское царство»	23.10.2025 28.10.2025
14-15	« Гибкий носок»	30.10.2025
	Ноябрь	06.11.2025
16-17	«Обезьянки»	11.11.2025 13.11.2025
18-19	« Прогулка в лес»	18.11.2025 20.11.2025

20-21	« Мы весёлые ребята»	25.11.2025 27.11.2025
22-23	Декабрь « Прогулка в парк»	02.12.2025 04.12.2025
24-25	« В гостях у сказки»	09.12.2025 11.12.2025
26-27	« Поход в зоопарк»	16.12.2025 18.12.2025
28-29	« Ковёр самолёт»	23.12.2025 25.12.2025
30-31	«Радуга» Январь	30.12.2025 13.01.2026
32-33	«Танцующие ножки»	15.01.2026 20.01.2026
34-35	«Забавы зимушки зимы»	22.01.2026 27.01.2026
36-37	«Путешествие на воздушном шаре» Февраль	29.01.2026 03.02.2026
38-39	« Морская прогулка»	05.02.2026 10.02.2026
40-41	«В гости к доктору Айболиту»	12.02.2026 17.02.2026
42-43	«Звери в гостях у детей»	19.02.2026 24.02.2026
44-45	«Путешествие на ковре самолёте» Март	26.02.2026 03.03.2026
46-47	«Зоопарк»	05.03.2026 10.03.2026
48-49	« В гости к бабушке»	12.03.2026 17.03.2026
50-51	«Мы путешественники»	19.03.2026 24.03.2026
52-53	«Прогулка»	26.03.2026 31.03.2026
	Апрель	
54-55	« Морское царство»	02.04.2026 07.04.2026
56-57	« Гибкий носок»	09.04.2026 14.04.2026
58-59	«Обезьянки»	16.04.2026 21.04.2026
60-61	«Прогулка в лес»	23.04.2026 28.04.2026
62-63	« Веселые матрешки» Май	30.04.2026 05.05.2026
64	«Звери в гостях у детей» Итоговое	07.05.2026

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

№ п/п	Тема Сентябрь	1 корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности. «Будьте здоровы»	15.09.2025
2	«Будьте здоровы»	17.09.2025
3-4	«Пожарные на учении»	22.09.2025 24.09.2025
5-6	«Крепыши» Октябрь	29.09.2025 01.10.2025
7-8	« Путешествие по городу»	06.10.2025 08.10.2025
9-10	« На дне рождении друга»	13.10.2025 15.10.2025
11-12	«Силачи»	20.10.2025 22.10.2025
13-14	«Держите спину Ваше Высочество»	27.10.2025 29.10.2025
15-16	Ноябрь «Ловля обезьян»	05.11.2025 10.11.2025
17-18	«На арене цирка»	12.11.2025 17.11.2025
19-20	«В страну подвижных игр»	19.11.2025 24.11.2025
21-22	« Отважные моряки» Декабрь	26.11.2025 01.12.2025
23-24	« Волшебные обручи»	03.12.2025 08.12.2025
25-26	« Зимние забавы»	10.12.2025 15.12.2025
27-28	« Палочка выручалочка»	17.12.2025 22.12.2025
29-30	« Балерина»	24.12.2025 29.12.2025
31-32	Январь « Красивая осанка»	12.01.2026 14.01.2026
33-34	«В здоровом теле здоровый дух»	19.01.2026 21.01.2026
35-36	«Забавы зимушки зимы»	26.01.2026 28.01.2026
37-38	Февраль «В страну здоровья»	02.02.2026 04.02.2026
39-40	«Спорт-это сила и здоровье»	09.02.2026 11.02.2026
41-42	«Мы мороза не боимся»	16.02.2026 18.02.2026
43-44	«Мои любимые игры» Март	25.02.2026 02.03.2026
45-46	«Добрый обруч»	04.03.2026 11.03.2026

47-48	« В страну играндии»	16.03.2026 18.03.2026
49-50	«Весёлые мячики»	23.03.2026 25.03.2026
51-52	« Будьте здоровыми»	30.03.2026 01.04.2026
53-54	« Мы спортсмены»	06.04.2026 08.04.2026
55-56	« Путешествие по городу» Апрель	13.04.2026 15.04.2026
57-58	« Весёлый стадион»	20.04.2026 22.04.2026
59-60	«Чудесная палочка»	27.04.2026 29.04.2026
61-62	Май «Королевство волшебных скакалок»	04.05.2026 06.05.2026
63-64	«Путешествие на планету здоровья» Итоговое	13.05.2026 18.05.2026

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

№ п/п	Тема Сентябрь	2корпус
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности. «Будьте здоровы»	16.09.2025
2	«Будьте здоровы»	18.09.2025
3-4	«Пожарные на учении»	23.09.2025 25.09.2025
5-6	«Крепыши» Октябрь	30.09.2025 02.10.2025
7-8	« Путешествие по городу»	07.10.2025 09.10.2025
9-10	« На дне рождения друга»	14.10.2025 16.10.2025
11-12	«Силачи»	21.10.2025 23.10.2025
13-14	«Держите спину Ваше Высочество»	28.10.2025 30.10.2025
15-16	Ноябрь «Ловля обезьян»	06.11.2025 11.11.2025
17-18	«На арене цирка»	13.11.2025 18.11.2025
19-20	«В страну подвижных игр»	20.11.2025 25.11.2025
21-22	« Отважные моряки» Декабрь	27.11.2025 02.12.2025
23-24	« Волшебные обручи»	04.12.2025 09.12.2025
25-26	« Зимние забавы»	11.12.2025 16.12.2025
27-28	« Палочка выручалочка»	18.12.2025 23.12.2025

29-30	«Балерина»	25.12.2025 30.12.2025
31-32	Январь «Красивая осанка»	13.01.2026 15.01.2026
33-34	«В здоровом теле здоровый дух»	20.01.2026 22.01.2026
35-36	«Забавы зимушки зимы»	27.01.2026 29.01.2026
37-38	Февраль «В страну здоровья»	03.02.2026 05.02.2026
39-40	Февраль «Спорт-это сила и здоровье»	10.02.2026 12.02.2026
41-42	«Мы мороза не боимся»	17.02.2026 19.02.2026
43-44	«Мои любимые игры»	24.02.2026 26.02.2026
45-46	Март «Добрый обруч»	03.03.2026 05.03.2026
47-48	«В страну играндии»	10.03.2026 12.03.2026
49-50	«Весёлые мячики»	17.03.2026 19.03.2026
51-52	«Будьте здоровыми»	24.03.2026 26.03.2026
53-54	«Мы спортсмены» Апрель	31.03.2026 02.04.2026
55-56	«Путешествие по городу»	07.04.2026 09.04.2026
57-58	«Весёлый стадион»	14.04.2026 16.04.2026
59-60	«Чудесная палочка»	21.04.2026 23.04.2026
61-62	«Королевство волшебных скакалок»	28.04.2026 30.04.2026
63-64	Май «Путешествие на планету здоровья» Итоговое.	05.05.2026 07.05.2026

Список литературы

- 1.Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Издательство «Учитель». - 2017.
2. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Издательство «Творческий центр» .- 2012.
3. Коновалова Н.Г., Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Издательство «Учитель». - 2012.
- 4.Литвинова О.М., Лесина С.В.Оздоровительная гимнастика.
- 5.Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. Издательство «Учитель». - 2010.
6. Николаева Н.И. Школа мяча. Санкт- Петербург. Детство-Пресс.- 2012.
7. Чудимов В.Ф. , Л.Г.Ульянова. Азбука ортопедии. Барнаул .- 2011.

Лист изменений и дополнений