ПРИЛОЖЕНИЕ
к дополнительной образовательной программы «Крепыши»

Галай Татьяна Евгеньевна

Подписан: Галай Татьяна Евгеньевна
Дата: 2021-09-09 12:45:22

Учебный план
платной дополнительной образовательной программы «Крепыши»

Перспективно – тематический план по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 4 до 5 лет

Профилактика нарушений осанки

Сентябрь

Тема	**Примерное содержание**	**Оборудование**	**Сопутствующие виды деятельности**
1 неделя Тема №1: «Будем здоровы»	Дать представление о форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Следить за прямой спиной ребенка, стоя у стены
2 неделя №2 «Догони мяч»	Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров.	Гимнастические скамейки, фитбольные мячи.	
3 неделя Тема №3 «Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
4 неделя Тема №4 «Докати мяч»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	

	корректированием правильной осанки		

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1 «Гуси, гуси – га-га-га»	Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи, Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастические палки. Шаблоны с отпечатками стоп. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	Повторять массаж стопы Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз. При выполнении, каких – либо упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой (голова не проваливается в плечи), лопатки сведены.
2 неделя Тема №2 «Ходи правильно»	Укреплять мышечно – связочный аппарат.		
3 неделя Тема №3 « Гномики – карандаши»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек		
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.		

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастические палки. Гимнастическая стенка. Шаблоны с отпечатками стоп. Гимнастическая скамейка. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	Повторять массаж стопы Упражнять в сведении и разведении пяток, количество повторений 5-6 раз. При выполнении, каких – либо упражнений в исходном положении сидя, следить за осанкой (голова не проваливается в плечи), лопатки сведены.
2 неделя Тема №2 «Каток»	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Учить детей перекатыванию из исходного положения («лежа на животе»). Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки		
3 неделя Тема №3 « Аист»	Учить детей стоять на одной ноге с отпечатками стоп на шаблоне, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.		
4 неделя Тема №4« Великан»	Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема № 1«Гуси, гуси –га-га-га» Занятия № 1-5	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев. Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком	Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п .
2 неделя Тема № 2«Ходи правильно» Занятия №6-10	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.	Карандаши, гимнастические обручи,	
3 неделя Тема № 3« Гномики – карандаши» Занятия №11-15	Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г. Резиновые шарики или мячики.	
4 неделя **Тема № 4** «Раскатаем тесто» Занятия №16-20	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом		

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема № 1«Не расплескав воду»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.	Повторять упражнения у стенки не более 1 минуты
2 неделя Тема № 2« Правильно двигайся»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Гимнастические скамейки, игровые мячи весом от 100-200г, гимнастическое бревно, мешочки с наполнителями из мелких камушков.	
3неделя Тема № 3«Отдыхай и расслабляйся»	Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.	
4 неделя Тема № 4 «Держи равновесие»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Фитбольные мячи	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Наши пяточки устали»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.	Гимнастические коврики Гимнастическая стенка, мешочки с песком. Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы). Маты, гимнастические коврики	Сохранение правильного свода стопы при выполнении упражнений в различных и.п.
2 неделя Тема №2 «Медвежата-поварята»	Упражнять в сведении и разведении пяток. Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической палке.		
3неделя Тема №3«В лесу»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии.		
4 неделя Тема №4 «Барсуки и лежебока»	Учиться удерживать равновесие и координацию. Развивать любовь к природе, чувство товарищества. Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться		

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки Коврики, маты. гимнастическая скамейка. Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	Повторять игровые упражнения «Великан и другие».
2 неделя Тема №2 «Дышим легко и тихо»	Овладевать навыком медленного бега. Обучать детей дыхательным упражнениям		
3неделя Тема №3«Перелезь через овраг»	Учить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.		
4 неделя Тема №4 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Веселые медвежата»	Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. .	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы)	
2 неделя Тема №2 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по рейке.	Гимнастическая скамья(высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3« Веселые грибочки»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
4 неделя Тема №4 «Приподними и ухвати»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Колобки вперед»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).	оценить осанку у каждого занимающегося играть в малоподвижную игру «Часовые и разведчики» Домашнее задание на каникулы. Подведение итога года.
2 неделя Тема №2 «Знакомство с птицами»	Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка». Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе. Отработка общеразвивающих упражнений : «Куры на месте, раскатаем тесто».	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.	
3неделя Тема №3«Живой уголок»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка. Игра малой подвижности: «Кто дольше». Оценить осанку у каждого занимающегося	Гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц). Гимнастическая скамейка-высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	
4 неделя Тема № 4 «В зоопарке» «Подведение итогов»	Проверить усвоенный материал у ребят. Диагностика на конец учебного года. Рассчитать по диаграмме уровень ФР.		

Перспективно – тематический план
по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 5 до 6 лет

Профилактика нарушений осанки

Сентябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Следи за осанкой»	Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипототоничных мышц спины.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Сбор яблок»	Учить детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча. Воспитывать упорство в достижении цели.	3 дуги, мячи, узкая дорожка, гимнастические скамейки	
3неделя Тема №3«Попади мячом в цель»	Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.	Гимнастические скамейки и гимнастические палки.	
4 неделя Тема №4 «Собери мячи»	Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки	Гимнастические скамейки и гимнастические палки, мячи.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы
Профилактика нарушений осанки

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Вини – пух и Пятачок»	Учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину. Упражнять в ходьбе по ребристой доске.Укреплять мышечно – связочный аппарат.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Зайки - попрыгайки»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики.	
3неделя Тема №3« Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку.	Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто»	Научить детей в правильном раскатывании резинового, пластмассового шарика стопами на месте и в движении.		

Профилактика нарушений осанки

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Научить детей в правильном раскатывании резинового или пластмассового шарика стопами на месте и в движении.	Гимнастическая стенка. Шаблоны с отпечатками стоп. Гимнастическая скамейка. Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Каток»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.		
3неделя Тема №3« Аист»	Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		
4 неделя Тема №4 «Великан»	Упражнять в сведении и разведении пяток		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Ходи правильно»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Резиновые шарики или мячики. Гимнастическая стенка, мешочки с песком. Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г. Гимнастические коврики Гимнастическая скамья(высотой 35см), обручи – 5 штукмузыкальное сопровождение (аудиозапись – Звуки природы). Маты, гимнастические коврики.	Повторять пройденные упражнения с карандашами. Делать домашнее задание
2 неделя Тема №2 «Зайки - попрыгайки»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом. Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на самомассаж и самовытяжение, лежа на полу и принять позу «крокодила» и расслабиться.		
3неделя Тема №3« Гномики – карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.		
4 неделя Тема №4 «Раскатаем тесто	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.		

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Не расплескав воду»	Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в своем воображении) с исправлением и корректированием правильной осанки.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки	
2 неделя Тема №2 «Правильно двигайся»	Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.	Коврики, маты	
3неделя Тема №3«Отдыхай и расслабляйся»	Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться		
4 неделя Тема №4 «Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учиться удерживать равновесие и координацию.	Шведская лестница.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Наши пяточки устали»	Упражнять в сведении и разведении пяток.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.	
2 неделя Тема №2 «Медвежата-поварята»	Упражнять ходьбе на наружном своде стопы. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке.	Гимнастические палки, скамейки. Кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
3неделя Тема №3«В лесу»	Развивать любовь к природе, чувство товарищества.		
4 неделя Тема №4 «Барсуки и лежебока»	Упражнять в правильном разведении и сведении стоп,« велосипед», с гимнастическими палками, карандашами.	Коврики, маты, гимнастические палки.	

Профилактика нарушений осанки

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Воспитай самосознание»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка.	
2 неделя Тема №2 «Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям	Маты, коврики, гимнастические палки, скамейки.	
3неделя Тема №3«Перелезь через овраг»	Овладевать навыком медленного бега Учить детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	
4 неделя Тема №4 «Любопытные козлята»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, мяч.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Веселые гусята»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обручи – 5 штук, шест, музыкальное сопровождение (аудиозапись – звуки природы)	
2 неделя Тема №2 «Лягушата»	Учить упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) по « лягушачьи».	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3«Веселые гномики»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	
4 неделя Тема №4 «Приподними и отнеси	Учить ползанию по – медвежьи, по ограниченной поверхности, упражнять в прыжках, равновесии. Воспитывать любовь к живой природе. Совершенствовать ходьбу по рейке.		

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Колобки вперед»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка (высота 20см).	Домашнее задание на каникулы. Подведение итога года, оценить осанку у каждого занимающегося Проверить усвоенный материал у ребят. Диагностический анализ и срез к концу учебного года.
2 неделя Тема №2 «Знакомство с птицами»	Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, воспитывать интерес к жизни птиц, желание им помогать. Отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист, рыбка, жабка».	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см.	
3неделя Тема №3«Живой уголок»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку, расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).	
4 неделя Тема №4 «В зоопарке»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания об обитателях зоопарка. Игра малой подвижности: «Кто дольше».	Гимнастическая скамейка-высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги, 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка Полоса препятствий.	

Перспективно – тематический план

по профилактике нарушений осанки и деформации свода стопы у детей от 6 до 7 лет

Сентябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Следи за осанкой»	Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипототоничных мышц спины.	Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки, футбольные мячи. 3 дуги, мячи, узкая дорожка, гимнастические скамейки, футбольные мячи. Гимнастические скамейки и гимнастические палки. Гимнастические скамейки и гимнастические палки, мячи.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Повторять метание в цель резиновым мячиком , по 5-6 раз каждый.
2 неделя Тема №2 «Сбор яблок»	Обучать детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подлезании и подбрасывании мяча.		
3неделя Тема №3«Попади мячом в цель»	Воспитывать упорство в достижении цели. Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке.		
4 неделя Тема №4 «Собери мячи»	Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями. Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы
Профилактика нарушений осанки

Октябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Гусеница»	Учить проползанию под дугами, не касаясь спиной верхнего обода, прогибая спину.	Гимнастическая скамейка, Шведская лестница. Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мячи. Резиновые шарики или мячики. Гимнастические коврики. Гимнастическая стенка. Гимнастические коврики и маты. Маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела.
2 неделя Тема №2 «Волна»	Закрепить навык ходьбы по ребристой доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат		
3неделя Тема №3«Работай в парах»	Выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе, учиться ходить по гимнастической скамейке вдоль и поперек. Обучать передачам в парах с набивным мячом. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.		
4 неделя Тема №4 «Часики»	Учить сгибанию – разгибанию ног и обучать выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки.		

Ноябрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Выполняй правильно»	Учить детей перекатыванию из исходного положения лежа на животе». Продолжать упражнять в правильной стойке у стенки.	Гимнастические коврики. Гимнастическая стенка. Маты, гимнастические коврики. Гимнастические палки, гимнастические скамейки, мешочки с песком.	
2 неделя Тема №2 «Качалочка»	Учить группировке, качание на спине до 1 минуты. Упражнять мышцы плеч, груди, живота и таза. Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.		
3неделя Тема №3«Полумост»	Учить детей, сохраняя правильную осанку, выполнять поднимание туловища до положения «полумост».		
4 неделя Тема №4 «Пружинка»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Декабрь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Ходи правильно»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).	Резиновые шарики или мячики. Гимнастическая стенка, мешочки с песком.	
2 неделя Тема №2 «Гномики - карандаши»	Закрепить упражнения на захватывание пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течениие 20-30 сек.	Карандаши, гимнастические обручи, набивные мячи весом 300г.	
3неделя Тема №3«Покатаем мяч»	Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Гимнастические коврики, мячи. музыкальное сопровождение, Маты, гимнастические коврики.	
4 неделя Тема №4 «Растягивание»	Учить детей при использовании музыкально – ритмических композиций выполнять упражнения на растягивание в парах и в группе, лежа на полу.	Маты, гимнастические коврики, фитболы.	

Профилактика нарушений осанки

Январь

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Футбольные ушки»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футбольных мячах.	Маты, гимнастические коврики, фитболы.	
2 неделя Тема №2 «Сова и черепаха»	Обучить кивательным упражнениям.	Мешочки набитые мелкими камушками, игровые мячики весом от 100-200г, гимнастические скамейки. музыкальное сопровождение, Маты, гимнастические коврики.	
3неделя Тема №3«Жучок на спине»	Учить перевертыванию рывком со спины перевертываться на бок, а затем встать на локти и колени.		
4 неделя Тема №4 «Держи равновесие, малютка, кто там?»	Закрепить игры – упражнения для формирования правильной осанки.	Шведская лестница, коврики, гимнастические маты, стульчики.	

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Февраль

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема№1«Кабанчики»	Обучить упражнению тяжелой ходьбе на пятках с гимнастической палкой, упражнять в сведении и разведении пяток в положении сидя.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка.	Поднимать мяч стопами ног
2 неделя Тема №2 «Мишки»	Обучать неуклюжей ходьбе на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске.	Гимнастические палки, скамейки.	
3неделя Тема №3 «Обезьянки»	Упражнять в захвате малого мяча ступнями ног.	Малые гимнастические мячи.	
4 неделя Тема №4 «Колокольчик»	Обучать в правильном захвате пальцами ног веревочки, на которой висит колокольчик.	Веревка, колокольчик	

Профилактика нарушений осанки

Март

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Прочувствуй свой организм»	Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.	Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка. Маты, коврики. Дуги, кегли (5-6 шт.), обруч на подставке, веревка, натянутая между двумя стойками на высоте 40 см, мяч.	
2 неделя Тема №2«Дышим умеренно и спокойно»	Овладевать навыком полуприсяда, сохраняя правильную осанку. Обучать детей дыхательным упражнениям		
3неделя Тема №3«Черепашки»-подвижная игра средней интенсивности»	Обучать детей правильно перелезать через препятствия. Следить, чтобы дети не разводили широко носки ног.		
4 неделя Тема №4 «Охотники и утки»	Учить детей четко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.		

Профилактика плоскостопия и деформации свода стопы

Апрель

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Космонавты»	Обучать детей космонавтике, знать названия ракетодромов и говорить свои маршруты. Обучать детей прогулке в «космос».	Гимнастическая скамья (высотой 35см), обруч, начерченные треугольники» ракетодромы»	Работать над мелкой моторикой.
2 неделя Тема №2 «Лягушата-поварята»	Совершенствовать игры – упражнения прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках) « по - лягушачьи». Совершенствовать ходьбу по ребристой доске.	Гимнастическая скамья (высотой 35см), ребристая доска.	
3неделя Тема №3«Весело работаем»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. Развивать внимание и координацию движений. Совершенствовать ходьбу на наружных краях стоп.	Гимнастические скамейки, мячи малого диаметра, маски – шапочки с изображением грибов	
4 неделя Тема №4 «Приподними и убеги»	Закреплять круговые вращения стопы влево – вправо. Упражнять в собирании пальцами ног ткани, или палочек лежащих на полу.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.	

Профилактика нарушений осанки

Май

Тема	Примерное содержание	Оборудование	Сопутствующие виды деятельности
1 неделя Тема №1«Птички и клетка»	Совершенствовать игру – упражнения на внимание и правильную ходьбу. Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия, отработка общеразвивающих упражнений – на равновесие и координацию: «Ласточка, цапля, аист».	Гимнастические маты. Гимнастическая скамейка, куб высотой 30см., музыкальное сопровождение (аудиозапись о жизни птиц).	Домашнее задание на каникулы. Подведение итогов года, Диагностический анализ и срез к концу учебного года
2 неделя Тема №2 «Ловишки-перебежки»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Воспитывать у детей самосознание и чувство товарищества.	Гимнастическая скамейка- высота 30см, 3 дуги по 50см, мат, дуги, 4 куба, мячи по количеству детей, обруч, веревка, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка.	
3неделя Тема №3«Кто ниже?»	Совершенствование общеразвивающих упражнений. Игры – эстафеты малой подвижности.		
4 неделя Тема №4 «Мы здоровые ребята»	Совершенствовать ОРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Полоса препятствий.	