**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК**

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №31»

(МОУ СОШ 31)

(дошкольное отделение)

**Дополнительная общеобразовательная программа –**

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Спортивный калейдоскоп» (Коррекционная гимнастика, ЛФК)**

**(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации – 1 год

Г.о. Подольск, 2022 г.

**Пояснительная записка**

 Дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Коррекционная гимнастика, ЛФК)физкультурно – спортивной направленности имеет стартовый уровень сложности. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно – правовыми документами:**

1. Международная декларация прав ребенка ООН
2. Международная Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
6. Целевая модель развития региональных систем развития дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)
7. [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?index=5&rangeSize=1)
8. Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей(информационное письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

(Зарегистрирован 27.10.2020 № 60590)

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (информационное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21)
2. Концепция внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Московской области (Распоряжение Правительства МО от 29.10.2018 № 668-РП)
3. Московский областной образовательный проект «Наука в Подмосковье» (Приказ Министерства образования МО от 21.02.2019 № 579)
4. Государственная программа «Образование Подмосковья» на 2017-2025 годы (Постановление Правительства МО, от 03.09.2019 № 578/30)
5. Муниципальная программа Городского округа Подольск «Образование» (Постановление Администрации Г.о. Подольск от 31.10.2019 № 1539-п, от 14.07.2020 № 765-п)
6. Типовой перечень платных услуг в сфере образования городского округа Подольск (Приказ Комитета по образованию Администрации Г. о. Подольск «О внесении изменений в типовой перечень платных услуг в сфере образования Г.о. Подольск» от 08.06.2021 № 505)

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей.

**Актуальность программы**

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов.

**Цель:**содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и исправление дефектов опорно-двигательного аппарата, если они уже есть.

**Задачи:**

*Оздоровительные задачи:*

• сохранять и укреплять здоровье детей;

• содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;

• оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;

• укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;

• обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

*Развивающие задачи программы:*

• развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);

• двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

*Воспитательные задачи программы:*

• воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;

• корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);

• воспитывать потребность в здоровом образе жизни

**Отличительные особенности программы**

* Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.

• Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.

• Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.

• Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

**Адресат программы**

Программа предназначена для среднего дошкольного возраста, 4 – 5 лет.

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.

Убедившись вне посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

**Объем и сроки освоения программы.**

 Программа «Спортивный калейдоскоп» (Коррекционная гимнастика, ЛФК) рассчитана на один год  обучения, 32 академических часа.

**Формы обучения**

Очные занятия педагога с группой детей

**Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся с использованием специальных физкультурных атрибутов. Количество детей на занятии до 10 - 12 человек. Состав постоянный

**Режим занятий**

Одно занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в год. Продолжительность занятия – 20 минут. Занятия организуются в вечернее время

**Планируемые результаты реализации программы**

• сохранение и укрепление здоровья детей;

• развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

• укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

• овладение навыком правильной походки;

• развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;

• умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

**Формы аттестации для определения результативности освоения прграммы**

Показатели при выполнении диагностических упражнений

 **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Основной формой является педагогическое наблюдение. В ходе каждого занятия педагог может отслеживать:

 - уровень физической подготовленности;

 - уровень укрепление мышц спины;

- уровень укрепление мышц стопы и голени ног;

-  уровень сформированности осознанной потребности в выполнении упражнений.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

**1. Тест для определения силовой выносливости мышц спины** (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на живот, на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребёнок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

**2. Тест для определения гибкости позвоночника** (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

**3. Тест для определения статического равновесия**(автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название теста** | **Описание теста** | **Показатель** |
| Силовая выносливость мышц спины | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30º и удерживается в таком положении. | 20 – 30 сек. |
| Гибкость | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени. | мал: 3-6 смдев: 6-9 см |
| Статическое равновесие | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше. | мал: 12 -20 секдев:15 - 28 сек |

**Формы предъявления образовательных результатов.**

Фото и видео занятий детей. Открытые занятия для родителей 2 раза в год.

**Материально – техническое обеспечение.**

Для занятий используется музыкально - спортивный зал ДОУ, помещение светлое, просторное соответствует требования СанПиН. Оборудование для занятий специально подобрано и соответствует возрасту и особенностям детей дошкольного возраста.

**Оборудование зала**

1. Ковер или индивидуальные коврики
2. Массажные дорожки
3. Мячи резиновые разных размеров
4. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
5. Гимнастические палки
6. Обручи
7. Мешочки с песком
8. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1см)
9. Кольца от серсо
10. Веревки
11. Дорожки со следочками

**Вспомогательное оборудование**

1. Музыкальный центр

2. СД-диски.

**Информационное обеспечение.**

Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете)

**Кадровое обеспечение**

Педагог, имеющий  высшее педагогическое или среднее профессиональное педагогическое образование физкультурно – спортивного направления без предъявления к стажу педагогической работы, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| 2. | «Правильная осанка – залог здоровья» | 10 | 2 | 8 | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| 3. | «Мышцы, кости и суставы» | 7 | 1,4 | 5,6 | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| 4. | «Руки, ноги и я» | 8 | 1,6 | 6,4 | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| 5. | «Неболейка» | 4 | 0,8 | 3,2 | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| 6. | «Итоговые занятия» | 2 | 0,2 | 1,8 | Диагностические задания и упражнения |
| **Итого** | 32 | 6,2 | 27,8 |  |

**Содержание учебного плана**

| **Раздел** | **Теоретическая часть** | **Практическая часть** | **Контроль** |
| --- | --- | --- | --- |
| Вводное занятие | Вводное занятие направлено на изучение техники безопасности при выполнении упражнений и использовании различного оборудования | Дыхательная гимнастика Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием  | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| «Правильная осанка – залог здоровья» | Формировать понятия: правильная осанка, стройная фигура, сохранение правильной позы во время ходьбы, бега. | Упражнения на развитие навыков правильной осанки. Упражнения на релаксацию | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| «Мышцы, кости и суставы» | Дать детям представления о косно - мышечной системе организма человека | Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения и подвижные игры. | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| «Руки, ноги и я» | Понятия силы рук и ног, на что влияет. Вызывать у детей желание к выполнению физических упражнений.  | Дыхательная гимнастика Точечный массаж и самомассаж Упражнения на развитие силы ног и рук | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| «Неболейка» | Формирование осознанного отношения к необходимости укреплять здоровье с помощью физической культуры. | Дыхательная гимнастика. Точечный массаж и самомассаж. Упражнения и подвижные игры по желанию детей. Упражнения на релаксацию | Опрос детей. Педагогическое наблюдение за правильностью выполнения упражнений |
| Итоговые занятия | Выяснить у детей, как они усвоили основные приемы оздоровления.  | Диагностические задания | Диагностические задания и упражнения |

**Теория**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

      Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка. Правила проведения подвижных игр.

**Практика**

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (Приложение 1)***

Физические упражнения:

* *упражнения в положении стоя;*
* *упражнения в положении сидя;*
* *упражнения в положении лежа на спине и животе;*
* *упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии;*
* *упражнения с гимнастическими палками;*
* *упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;*
* *упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;*
* *упражнений дыхательной гимнастики.*

Подвижные игры и игры малой подвижности

***Контроль***

Программа предусматривает несколько видов контроля:

* *Предварительный*(устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников педагогом физической культуры);
* *Периодический*(контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
* *Итоговый*(мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников).

Контроль проводится в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

**Методическое обеспечение программы**

При организации педагогического процесса активно применяю как общедидактические, так и специфические методы физического воспитания:

- Модельный метод обучения (объяснение -показ - выполнение - коррекция выполнения - автоматизация);

- Метод разбора конкретных ситуаций технического выполнения упражнений и поведенческих навыков, комплексного подхода к решению образовательных задач (тематические недели);

- Игровой метод, развивающий познавательные способности, морально – волевые качества, формирует поведение ребёнка;

- Метод проблемного обучения – внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным.

Использование различных методов и приёмов помогает более качественно организовать детскую деятельность в образовательном процессе.

**Методы и приёмы:**

*Наглядные:* В дошкольном возрасте целесообразно варьировать сочетание наглядных и словесных методов:

- демонстрировать показ всего упражнения с объяснением;

- частичный показ с пояснением;

- описание упражнений без показа;

- установку на мысленное воспроизведение упражнения и его описания детьми;

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов;

- показ всего упражнения с пояснением отдельных сторон;

- использование наглядных пособий – фотографии спортсменов, карты – схемы игр;

- использовать помощь при выполнении физических упражнений;

- целесообразно в работе по теме использовать зрительные ориентиры – это графические разметки;

*Словесные методы:* Название упражнения, описание упражнения, объяснение, пояснение, указание, команды, комментирование хода их выполнения, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы

*Практический метод:* Многократное повторение упражнений, и закрепление их. Выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение, повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде игровых упражнений, в соревновательной форме).

**Методы воспитания**

Мотивация

Поощрение

Упражнение

Стимулирование

**Формы организации образовательного процесса**

Очные групповые занятия

- Организованная образовательная деятельность – специальная организованная педагогом детская деятельность, предполагающая деловое сотрудничество и общение для приобретения и накопления воспитанниками определенных знаний, умений и навыков.

- Совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми – предусматривает партнёрскую позицию педагога к воспитанникам использование демократического стиля общения, включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми, добровольное присоединение детей к деятельности, свободное общение и перемещение детей во время деятельности.

- Самостоятельная деятельность детей – обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему действовать со сверстниками или индивидуально, при этом ребёнок стремится достигнуть поставленной цели, используя свои способности и проявляя во время деятельности свою самостоятельность.

**Формы организации учебного занятия**

- практические занятия

- беседы и презентации оборудования

- эстафеты

**Педагогические технологии**

• Здоровье сберегающая технология включает все стороны воздействия педагога на здоровье воспитанников на определенных этапах – информационном, психологическом.

• Личностно-ориентированная технология ставит личность ребенка во главе всей системы обучения, позволяет обеспечить комфортные условия, бесконфликтных и безопасных условий его развития, позволяет ребенку проявлять собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

• Игровая технология содержит пошаговую систему игровых заданий, данная технология позволяет заинтересовать ребенка в процесс обучения и обеспечить его прочными знаниями и умениями.

• Технология интегрированного обучения предусматривает эпизодическое включение материала других образовательных областей, которые лишь дополняют друг друга.

**Алгоритм организации занятия.**

***Разминка:***

Направлена на подготовку организма ребенка к предстоящей, более интенсивной нагрузке. Используются разные виды ходьбы, бега, различные несложные задания; упражнения, формирующие правильную осанку, укрепляющие мышцы ног, стопы.

***Основная часть:***

Направлена на решение главных задач занятия.

- Самомассаж;

- Выполнение специальных упражнений, способствующих исправлению дефектов осанки, выработки стереотипа правильной осанки;

- Упражнения для профилактики плоскостопия;

- Выполнение дыхательных упражнений;

- Подвижная игра с лечебно – профилактической направленностью.

***Заключительная часть:***

 - Релаксация;

- Двигательные задания

**Дидактические материалы**

В качестве иллюстративного материала используются альбомы с рисунками, с фотографиями, отображающими технику физических упражнений; наборы мелких физкультурных пособий.

**Литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 6 лет. М, 2008.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
4. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.

**Приложение 1**

**Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.

5. Ходьба перекатом с пятки на носок.

6. Ходьба на носках, на пятках.

7. Ходьба на наружных сводах стопы.

8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.

9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.

10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.

11. Ходьба по гимнастической палке.

12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.

13. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.

14. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».

15. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.

16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.

17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.

19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.

20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

22. И.П.- правая (левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).

2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.

3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.

4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на широине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).

6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).

7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

**Комплекс упражнений в положении сидя.**

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).

2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.

3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.

4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.

5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.

6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.

8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

**Комплекс упражнений в положении стоя.**

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

**Комплекс упражнений в положении лежа.**

**Упражнения для укрепления мышц спины:**

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на гpуди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.

17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.

18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.

19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.

20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.

21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.

22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.

23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.

24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

**Упражнения для укрепления мышц живота:**

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45º.

2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90º и опустить.

3. «Велосипед».

4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.

5. Одновременное поднимание и опускание прямых ног.

6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45º, развести их в стороны и, опуская, соединить.

7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.

8. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.

10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.

11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.

12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.

13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.

14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.

15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.

16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.

17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

**Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.

2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.

3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.

4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.

6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.

8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).

9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.

10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.

11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.

13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.

14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.

15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.

16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

**Упражнения с гимнастической палкой.**

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.

2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.

3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево. 4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.

6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.

7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.

8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.

9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.

10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.

11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.

13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.

14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.

15. То же ноги врозь.

16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.

17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.

22. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.

23. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.

24. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.

25. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.

26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.

27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.

28. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.

29. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.

30. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

**Упражнения, стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.**

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.

2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.

3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор, лежа прогнувшись», 2- обратно.

4. Перекаты в группировке из упора присев.

5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.

6. Мост из положения, лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).

7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.

8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.

9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.

10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,

11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .

12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.

13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук

14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.

16. Ходьба по начерченной линии.

17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.

18. Бег, по сигналу присед .

19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90º, 180º, 360º. Удержаться после приземления в и.п.

20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка»).

21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.

22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.

23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.

24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.

25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительной общеобразовательной программы –

дополнительной общеразвивающей программы

«Спортивный калейдоскоп» (Коррекционная гимнастика, ЛФК)

(стартовый уровень)

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

детский сад комбинированного вида № 13 «Золотая рыбка»

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации – 1 год; возраст – 4 - 5 лет

 СОГЛАСОВАНО

Директор МУ ДПО

«Информационно-методический центр»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Чумаченко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | Октябрь |  |  | Беседа о спортивно-оздоровительной деятельности.Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | Вводное занятие |  | Устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников педагогом физической культуры |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Ноябрь |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Декабрь |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Неболейка» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Январь |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Неболейка» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Февраль |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Неболейка» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Март |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Неболейка» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Апрель |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Мышцы, кости и суставы» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  | Май |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Правильная осанка – залог здоровья» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 1 | «Руки, ноги и я» |  | Контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений |
|  |  |  | Физические упражнения.Подвижные игры и игры малой подвижности. | 2 | «Итоговое занятие» |  | Итоговый мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников |