

## **Учебный план по реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Крепыши»**

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

	Средняя группа 5 лет		Подготовительная группа 7 лет	
<b>Месяц</b>	Количество часов в неделю/месяц	Продолжительность	Количество часов в неделю/месяц	Продолжительность
Октябрь	1/4	20	1/4	30
Ноябрь	1/4	20	1/4	30
Декабрь	1/4	20	1/4	30
Январь	1/4	20	1/4	30
Февраль	1/4	20	1/4	30
Март	1/4	20	1/4	30
Апрель	1/4	20	1/4	30
Май	1/4	20	1/4	30
<b>Всего:</b>	<b>8/32</b>	<b>160</b>	<b>8/32</b>	<b>240</b>