

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение детский сад №8
комбинированного вида муниципального образования
Щербиновский район станица Старощербиновская

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол заседания № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «29» августа 2024 № 87
Заведующего МБДОУ детский сад №8
комбинированного вида
муниципального образования
Щербиновский район
ст. Старощербиновская
С.Н. Нетребко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Физкультурная сказка»**

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации программы: 36 недель (72 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 69347

Автор-составитель:
Нестеренко Ольга Геннадьевна.

инструктор по физической культуре

ст. Старощербиновская
2024.

Нормативно-методические основы для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024».
3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года №6 (7).
5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года №3.
7. Региональный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года №5.
8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).
11. Устав МБДОУ детский сад №8 комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район ст. Старощербиновская.
12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ детский сад №8 комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район ст. Старощербиновская.

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников — одна из актуальнейших проблем нашего времени. Здоровье — по определению Всемирной организации здравоохранения — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Гармоничное физическое развитие детей волнует не только родителей, но и специалистов различного профиля, работающих с детьми. Роль занятий физической культурой и спортом в укреплении и сохранении здоровья, поддержания нормальной массы тела, сохранения положительного эмоционального фона доказана давно многими учеными и практиками.

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими фактами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно — лучевое, «метало — звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения.

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность. По данным НИИ гигиены и охраны детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 6 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Одним из важных факторов, влияющих на становление здоровья ребенка, является процесс формирования опорно-двигательного аппарата.

Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата могут стать первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Среди нарушений развития опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста выделяются: нарушение осанки и плоскостопие.

Нарушение осанки является следствием нерационального соблюдения режима, условий быта, слабого физического развития. Нарушение осанки сочетается с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеванием органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечают повышенную утомляемость и плохое самочувствие.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, это вызвано ослаблением мышц и растяжением связок. Что в дальнейшем способствует и является одной из причин нарушений осанки.

В дошкольном возрасте опорно - двигательный аппарат находится в стадии интенсивного развития его формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных различных функциональных отклонений. Вместе с тем, в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия и нарушения осанки, исправить их путем укрепления мышц и связок стопы, спины. Однако успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. Программа предусматривает физкультурно- оздоровительную направленность. Составлена на основе пособий В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник» автор Ю.Ф. Змановский.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкультурная сказка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи:

Оздоровительные

- ☐ 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;

Личностные:

- ☐ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- ☐ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);

- ☐ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Метапредметные:

- ☐ 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;

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию мышц, связок, суставов, участвующих в образовании и нормальной деятельности свода стопы, и, как следствие, развитию правильной осанки.

Отличительные особенности программы

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

- «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;
- «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)», Пензулаевой Л.И.;
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;
- «Дыхательная гимнастика» – А.Н. Стрельникова.
- «Массаж с массажными мячиками» – К.К. Утробина.
- «Релаксационные упражнения с элементами психогимнастики В.Г. Алямовская.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря: фитболы, мячи разного диаметра, активные резиновые кольца, массажные мячи для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, обручи, гимнастические палки.

Программа ориентирована на использование различных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **используются технологии:**

- ☐ Корректирующая, ритмическая гимнастики
- ☐ Динамические и оздоровительные паузы
- ☐ Релаксационные упражнения
- ☐ Хороводы, различные виды игр
- ☐ Занимательные разминки
- ☐ Различные виды массажа
- ☐ Пальчиковая гимнастика
- ☐ Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- ☐ Традиционные
- ☐ Круговые тренировки
- ☐ Игровые
- ☐ Занятия – путешествия
- ☐ Обучающие
- ☐ Познавательные

Ведущей **формой организации** обучения являются, как групповая, так и индивидуальная.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься.

В основу программы включены:

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья 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.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.

- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Принципы содержания программы:

1. Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
2. Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различиях в физическом и психическом развитии детей.
3. Принцип систематичности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач оздоровительной направленности с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
4. Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований в процессе оздоровительной работы и увеличении оптимальной физической нагрузки
5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно – двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.
6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся 2 раза в неделю, в групповой форме.

Режим занятий:

Занятия проводится с сентября по май

для детей 5-6 лет: продолжительность занятий – 25 минут; всего занятий в неделю -2.

для детей 6-7лет: продолжительность занятий -30 минут, всего занятий в неделю -2.

Дозировка и длительность упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 5–6 раз на этапе разучивания

упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на 2 недели.

Планируемые результаты

В результате освоения программы ребёнок:

- знает исходные положения и последовательность выполнения упражнений, понимает их профилактическое и оздоровительное значение;
- умеет выполнять упражнения, формирующие правильную осанку и свод стопы.
- имеет осознанное представление о своем организме и частично о здоровом образе жизни;
- принимает и удерживает правильную осанку у стены;
- стремится сохранять правильную рабочую позу, сидя за столом;
- ходит ритмично, сохраняя правильную осанку и положение стоп, направление и темп;
- выполняет под контролем инструктора дыхательную гимнастику;
- умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Проявляет трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательную память, воображение.

- самостоятельно принимает исходные положения и последовательность их выполнения, понимает их профилактическое и оздоровительное значение;
- выполняет коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности позвоночника, мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;
- имеет осознанное представление о своем организме и здоровом образе жизни;
- выполняет комплексы упражнений, заданий и игр, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости, координационных способностей);
- самостоятельно использует полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.

Проявляет трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательную память, воображение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для подтверждения результативности освоения программного содержания детьми в течение года проводятся диагностические срезы (сентябрь- октябрь, апрель - май), позволяющие на начальном этапе определить индивидуальные

особенности ребенка, а в дальнейшем произвести сравнение результатов, полученных с помощью использования диагностических методик.

Метод педагогического наблюдения

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются беседа, наблюдение.

Диагностика

Диагностика осанки

Визуальная оценка осанки. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Диагностика свода стопы

1. Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе – походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается, нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка – при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

2. Оценка отпечатка стоп – проводится совместно с медсестрой с помощью плантографа. Оценивается наличие отклонения от отпечатка нормальной стопы в сторону уплощения или вальгусной стопы в соответствии с возрастом ребенка.

Результаты диагностики (первого и второго года обучения) сравниваются, обрабатываются, передаются родителям с рекомендациями и информационным материалом для самостоятельных занятий с детьми.

Диагностика свода стопы (плантография)

Плантография – это один из самых информативных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Метод получил наибольшее распространение в спорте и лечебной физической культуре. По определению Н. Н. Ефименко,

плантография — это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния на специальном приборе — плантографе с последующим анализом, расшифровкой и диагнозом, а также с соответствующими рекомендациями по преодолению выявленных нарушений (отклонений).

Для получения плантограмм необходимо иметь:

Плантограф, представляющий собой деревянную рамку размером не меньше 30-40 см и высотой 1 — 2 см, обтянутую полихлорвиниловой плёнкой: Валик для нанесения красителя; типографскую краску (штемпельную), скипидар или касторовое масло для разведения краски и чистки плёнки после работы, канцелярские принадлежности — карандаши, угольники, транспортир, линейки, бумагу для плантограмм формата А — 4 (пористую), ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребёнка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90%)

Техника получения плантограмм.

Подготовка плантографа: на внутреннюю сторону плёнки плантографа наносятся 2 — 3 капли штемпельной краски, смешанной с касторовым маслом, и равномерно раскатываются валиком по всей поверхности плёнки до образования тонкого слоя. На гладкой поверхности пола или специальной подставке расстилается лист бумаги и накрывается рамкой. Подкрашенная поверхность обращена вниз, к бумаге. Подготовка исследуемого ребёнка: рядом с плантографом ставится ростовой стул, ребёнок садится по центру стула ближе к краю, аккуратно ставит ноги на плантограф всей подошвенной поверхностью стоп, встаёт с помощью обследующего, выпрямляется, смотрит перед собой и стоит в таком положении несколько секунд. Вес тела должен быть распределён равномерно на обе стопы. После этого ребёнок поднимает обе ноги. Рамку поднимают, проверяют качество отпечатков и при необходимости повторяют процедуру 2 — 3 раза.

Обработка плантограмм.

Оценка плантограммы осуществляется на основании анализа положения двух линий, проведенных на отпечатке стоп. Первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком; вторая, проведенная из той же точки, проходит к середине основания большого пальца. Если контур отпечатка стопы не перекрывает эти линии — стопа нормальная; если отпечаток находится между линиями, не перекрывая вторую линию, — стопа уплощённая; если отпечаток заходит за вторую линию — стопа плоская.

Характеристика плоскостопия.

В научной литературе плоскостопие чаще всего рассматривается как деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее основ.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплощением свода стоп, резко

понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Стопа по данным многих исследований — это сложный сводный орган, выполняющий опорную, локомоторную и амортизационную функции. Она является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.

С точки зрения специалистов, недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта.

По форме различают нормальную (сводчатую), уплощенную плоскость стопы. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих форм. При поперечном плоскостопии уплощается поперечный свод стопы, ее передний отдел опирается на головки всех пяти плюсневых костей, а не на I и V, как это бывает в норме.

При продолжительном плоскостопии упрощен продольный свод и стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы. Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода, а в дальнейшем появляются тягостные симптомы: быстрая утомляемость и боли при ходьбе и стоянии.

Плоскостопие может быть врожденным (встречается крайне редко) и приобретенным. Наиболее частые причины последнего — слабость мышечно-связочного аппарата стопы (например, в результате рахита или чрезмерных нагрузок), ношение неправильно подобранной обуви, косолапость, травмы стопы, голеностопного сустава, лодыжки, а также параличи нижней конечности (чаще после полиомиелита — так называется паралитическое плоскостопие).

Наиболее ранние признаки плоскостопия — быстрая утомляемость ног, ноющие боли (при ходьбе, а в дальнейшем и при стоянии) в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может появиться отек стопы, исчезающий за ночь.

Детская стопа по сравнению с взрослой коротка, широка, а в пяточной области сужена. Пальцы расходятся, в то время как у взрослых они плотно прилегают друг к другу. У детей на подошве сильно развита подкожная клетчатка, заполняющая своды стопы, что нередко приводит к диагностическим ошибкам. Объем движения детской стопы больше, чем взрослой, вследствие значительной эластичности мышечно-связочного аппарата. Поэтому детская стопа менее приспособлена к статистическим

нагрузкам: прыжкам, соскокам с высоких снарядов. Стопы быстро утомляются и легко подвергаются деформации. При нагрузке своды стоп несколько уплотняются, но по окончании ее тотчас же с помощью активного сокращения мышц возвращаются в исходное положение.

Успешная профилактика плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

Работа по профилактике плоскостопия у детей в условиях МБДОУ должна осуществляться систематически.

В процессе профилактики плоскостопия у детей необходимо:

- следить за их осанкой;
- обращать внимание на то, чтобы они всегда держали корпус и голову прямо;
- не разводили широко носки ног при ходьбе.

Мышечно-связочный аппарат ног укрепляют:

- ежедневная гимнастика и занятия спортом;
- ходьба босиком в теплое время года по неровной почве.

Это вызывает защитный рефлекс, «щадящий» свод стопы, препятствующий проявлению плоскостопия.

Характеристика осанки.

Коррекция дефектов осанки – не только задача физического воспитания детей, но и важнейший момент первичной и вторичной профилактики ортопедических заболеваний и заболеваний внутренних органов. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. А слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Кроме того, нарушения рессорной функции позвоночника отрицательно сказываются на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться в повышенной утомляемости и головных болях.

В настоящее время диагноз нарушения осанки имеет каждый второй ребенок, но специалисты относятся к этому очень небрежно. Это проявляется в том, что дети с дефектом осанки осматриваются ими однократно или не ставится развернутый диагноз. А ведь без этого невозможна конкретная коррекция во фронтальной или сагиттальной плоскостях. Поэтому так важно правильно и своевременно проводить диагностику, квалифицированное комплексное лечение и профилактику различных типов нарушения осанки у детей.

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей костяка. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясение.

Критерии отслеживания усвоения программы:

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл – ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 балла – ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень – 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

Диагностическая карта мониторинга физического развития детей кружка «Физкультурная сказка»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, способствую щих нормальному развитию стопы	Выполнени е ОРУ в различных исходных положениях с предметами и без них	Выполнение Подвижные упражнений, и формирующ их осанку игры	Сформирован ы знания о значении упражнений для здоровья, техники безопасности, при их выполнении	Баллы
----------	-------------------------	--	---	--	--	-------

Формы подведения итогов реализации программы:

Открытые занятия для педагогов ДООУ и родителей

Индивидуальные консультации.

Материально-техническое обеспечение

Место проведения: физкультурный зал

Материально-техническое оснащение, оборудование:

- шведская стенка – 2 шт.,
- лестница – 1 шт.,
- наклонная доска – 1 шт.,
- маты гимнастические – 12 шт.,
- скамья гимнастическая – 2 шт.
- тактильные дорожки – 8 шт.,
- дорожка ребристая – 4 шт.,
- массажная дорожка – 4 шт.
- фитболы – 2 шт.,
- канат – 2 шт.,
- скакалки — 12 шт.,
- дуги – 4 шт.,
- обручи – 12 шт.,
- кегли 12 шт.,
- гимнастические палки 12 шт.,
- мячи – большие — 12 шт.,
- средние — 12 шт.,
- маленькие — 12 шт.,

- набор следов – 12 шт.,
- кубики -24 шт.,
- массажные мячики – 12 шт.,
- массажные коврики – 6 шт.,
- дорожка из следов – 1шт.,
- мешочки – 12 шт.,
- пробки, салфетки, платочки, веревочки, мелкие игрушки, карандаши, листы бумаги.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит инструктор по физической культуре Нестеренко Ольга Геннадьевна. Педагогический стаж 13 лет. Высшее педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт».

Учебно-тематический план

месяц	Тема (комплексы)	Количество часов
сентябрь	Комплекс 1 (4 занятия)	2
октябрь	Комплекс 2 (4 занятия)	2
ноябрь	Комплекс 3 (4 занятия)	2
декабрь	Комплекс 4 (4 занятия)	2
январь	Комплекс 5 (4 занятия)	2
февраль	Комплекс 6 (4 занятия)	2
март	Комплекс 7 (4 занятия)	2
апрель	Комплекс 8 (4 занятия)	2
май	Комплекс 9 (4 занятия)	2
	Всего занятий 36	72

Содержание курса

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Физкультурная сказка» включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

1.Профилактика и коррекция нарушения осанки

Теоретический материал:

- ☐ знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение;
- ☐ правила безопасности при их выполнении.

Практический материал:

- ☐ специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них;
- ☐ специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них;
- ☐ самовытяжение из разных исходных положений, направленные на исправление нарушений осанки;
- ☐ подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки;
- ☐ дыхательные упражнения;
- ☐ упражнения на расслабление;
- ☐ общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных с предметами и без них.

1.Профилактика и коррекция плоскостопия

Теоретический материал:

- ☐ знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы;
- ☐ для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

Практический материал:

- ☐ самомассаж стоп и голени;
- ☐ специальные упражнения в исходном положении лежа;
- ☐ специальные упражнения с массажным мячом;
- ☐ специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре; сзади с мелкими предметами (мелкие игрушки, платочком);
- ☐ специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе;
- ☐ игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений.

III. Совершенствование двигательных умений

Теоретический материал:

- ☐ техника безопасности во время бега и ходьбы;
- ☐ во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться.

Практический материал:

- ☐ игры и упражнения на развитие двигательных навыков;
- ☐ упражнения в ползание;

- ☐ ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках;
- ☐ формирование навыка рациональной техники бега;
- ☐ совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

1. Развитие физических качеств

Теоретический материал:

- ☐ общие сведения о технике безопасности во время проведения игр.

Практический материал:

- ☐ игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Структура занятий.

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.

ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание – с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Организационно - методические рекомендации.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений.

Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;

- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей и их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

1.Методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

1.Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

2.Наглядные методы:

- имитация (подражание) при проведении и освоении общеразвивающих упражнений и основных движений;
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов;
- использование наглядных пособий (плакатов, рисунков, фотографий, схем);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений (самих воспитанников);

3.Практические методы:

- выполнение движений (совместно-распределенное, совместно-последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельное выполнение);
- повторение упражнений с изменением и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений.

Формы организации образовательного процесса:

В зависимости от темы, целей и задач конкретного занятия предлагаемые задания могут быть выполнены индивидуально, парами, группами. Сочетание различных форм работы способствует приобретению детьми

социальных знаний о межличностном взаимодействии в группе, в коллективе, происходит обучение, обмен знаниями, умениями и навыками.

Формы организации занятия:

- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология развивающего обучения
- Технология игровой деятельности

Алгоритм занятия

1 этап (Диагностический).

Цель: Раннее выявление детей с нарушением осанки и плоскостопия

- Первичная диагностика детей.
- Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.
- Выявление нарушений осанки

2 этап (Практический)

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия и нарушения осанки

- Обучение и формирование правильной осанки.
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.

3 этап (Контрольный)

Список используемой литературы:

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: Детство-пресс, 2013.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Дидур М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. -М.: АРКТИ, 2003.
6. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М. Просвещение, 2003.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
9. Печерога А.В. — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
10. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.
11. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1991.
12. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: . Линка-пресс, 2000.
13. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. СПб.: «Детство-пресс», 2001.
14. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999.
15. Интернет: detskiysad.ru, www.mail.ru, www.yandex.ru

1. Перспективный план

Тематическое планирование кружка «Физкультурная сказка».

Комплексы, направленные на профилактику плоскостопия и формирования правильной осанки.

(сентябрь 1 - 2 неделя).

Подготовительная часть занятия:

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

Общеразвивающие упражнения:

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1-4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);
2. И.п. - то же. 1-2 - руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2-3 раза, с удовольствием потянутся).
3. И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.
4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1-2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.
5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 — правую вперед на пятку, 2-3 — покачать носком вправо-влево, 4 — приставляя правую, исходное положение, 5-8 — то же с левой ноги.
6. «Танец каблучков» - И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 — поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.
7. «Гармошка» - И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 — слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 — опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 — слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 — опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 — то же, что 1-4, 1-8 — то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии.

- - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя.

- Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

Заключительная часть:

- Медленный бег.

- Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

- Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2

(сентябрь 3-4 неделя)

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1. И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удерживать «ласточка сидит»;

2. И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

3. И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

4. «Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

5. «Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

6. Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

7. «Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

8. «Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

9. Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.

10. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть занятия.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3

(октябрь 1 - 2 неделя).

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).
2. И. п. — сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).
3. И. п. — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

4.И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.

5.И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (8 раз).

6.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (8 раз).

7.И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (5-6 раз).

8.И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (6 раз).

9.И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия.

Ходьба по условной ниточке, на голове ортопедическое кольцо (руки свободно опущены, смотреть вперед. Удерживать кольцо с прямым положением головы) 1-1,5 мин.

И.п. - о.с. 1-подняться на носки, поднять плечи – вдох. 2-и.п., плечи расслаблены – выдох. (Сохраняя правильную осанку) 2-3 раза, темп медленный.

Комплекс № 4

(октябрь 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

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

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, подскоки. Ходьба, построение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

2.И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4.И. п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).

5.И. п. – сидя на скамейке. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

6.И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

7.И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

8.И. п. – сидя на скамейке, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

9.И. п. — сидя на скамейке. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Играй в мяч ногами». Два ребенка садятся на пол один напротив другого и, слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом берут ногами по теннисному мячу и начинают перебрасывать их друг другу. Ловить мяч ногами нельзя.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Релаксация под музыку «Сон на берегу моря»

Комплекс № 5

(ноябрь 1-2 неделя)

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи,

проверить проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).

6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Комплекс №6

(ноябрь 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1.И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

2.И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.

3.И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.

4.Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

5.Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног к друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6.Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7.И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.

- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

1.«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2.«Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

3.«Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Игровые упражнения.

1.Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2.Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3.«Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин).ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс №7

(декабрь 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

Медленный бег высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

9.И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

10.И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

1.И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

2.И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении 5–10 с.

3.И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

4.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и

поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

5.И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

6.И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

7.И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Малютка». И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твоё настроение?».

Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 8

(декабрь 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

- Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

- Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

- 1.И.п — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук.
- 2.То же, что и в 1- ом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения.
- 3.И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.
- 4.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
- 5.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.
- 6.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.
- 7.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.
- 8.И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.
- 9.И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

10.Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.

11.Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину.

12.Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок),потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть занятия.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть занятия. Дыхательные упражнения. Медленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 9

(январь 1-2 неделя).

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

- 1.И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (по 10–15 с каждой ногой).
- 2.И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (до 2 раз).
- 3.И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание (8–10 раз).
- 4.И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (30–40 с).
- 5.И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.
- 6.Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
- 7.Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.
- 8.Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.
- 9.«Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
- 10.«Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» - все дети разбегаются по всему залу в рассыпную. На сигнал : «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку.

(январь 3-4 неделя).

Подготовительная часть занятия.

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

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге — руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «листочкой» (одна кисть — к подбородку, другая — к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. — стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

2.И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение (10–15 раз).

3.И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

1.И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение (8–10 раз).

2.И. п. — сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп (5 раз по 10 с).

3.И. п. — сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево-вправо (5 раз по 10 с).

4.И. п. — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (8–10 раз).

5.И. п. — сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку) (6–8 раз).

6.И. п. — сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мяч (8 раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 11

(февраль 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Принять правильную осанку стоя у стены:

- с открытыми глазами;
- постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

Общеразвивающие упражнения.

1.«Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 — правую вперед на пятку, 2-3 — покачать носком вправо-влево, 4 — приставляя правую, исходное положение, 5-8 — то же с левой ноги.

2.«Красные сапожки, резвые ножки». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 — правую вперед — в сторону на пятку, 2 — правую на носок, 3 — правую на пятку, 4 — с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 — то же с левой ноги.

3.«Танец каблучков». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 — поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4.«Гармошка». И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 — слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим

движением перевести вправо, 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.

5.«Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.

6.«Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.

7.«Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.

8.Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.

9.«Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте в перед по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова: скачут зайцы: «скок, скок, скок на зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 12

(февраль 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2-3 мин). Легкий бег на носочках (1-1,5 мин). Ходьба на наружных краях стоп (2-5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2-5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. — сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6-8 раз).

2.И. п. — упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18-20 раз).

3.И. п. — упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6-8 раз).

4.И. п. — лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30-40 с).

5.Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5-1 мин).

6.И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

7.И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).

8.И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх.

9.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

10.Самовытяжение в положении лежа. И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

Основная часть занятия

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

- прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки вытянуты.

- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котят» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котятами» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «мяукая», быстро влезают на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Заключительная часть занятия. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 13

(март 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1-4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);

2. И.п. - То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).

3. И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.

4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 — правую вперед на пятку, 2-3 — покачать носком вправо-влево, 4 — приставляя правую, исходное положение, 5-8 — то же с левой ноги.

6. «Танец каблучков» - И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 — поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

7. «Гармошка» - И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 — слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 — опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 — слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 — опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 — то же, что 1-4, 1-8 — то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

• Поднять голову; задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

- Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

- Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 14

(март 3-4 неделя)

Подготовительная часть:

- принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1.И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»;

2.И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит;

3.И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков»;

4.«Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.

5.«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

6.Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.

7.«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.

8.«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.

9.Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.

10.Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть.

а) ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

б) дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

в) остановка с проверкой осанки (на сигнал)

г) ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;
- дети ходят, меняя положение рук, руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе.

Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди

и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка — возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 15

(апрель 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку;
- стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа;

2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа;

3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

5.И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании «брасс»).

6.Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7.Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

8.Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

Основная часть.

- Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).

- Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).

- Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.

Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть занятия. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс № 16

(апрель 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

- 1.И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3–5 счетов.
- 2.И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую, затем левую.
- 3.И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.
- 4.Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.
- 5.Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).
- 6.Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.
- 7.И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.
- 8.- подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираться в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.
- 9.- поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть занятия.

Упражнения.

- 1.«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.
- 2.«Зайчик». Низко приседать на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.
- 3.«Лыжник». Приседать на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Игровые задания

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).
2. Кто быстрее пальцами ног соберет платочек в складки (по 4–5 раз).
3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

Заключительная часть занятия. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба по ребристой доске (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения

Комплекс № 17

(май 1-2 неделя)

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3–4 сек. Возврат в и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка (6–8 раз).

2. И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (по 18–20 раз).

3. И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой (по 6–8 раз).

4. И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (30–40 с).

5. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.

6. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).

7. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

8. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

Основная часть занятия.

Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

Игровое упражнение «Попурри» -а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногой.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

Подвижная игра «Резвый мешочек». Играющие становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

Заключительная часть занятия. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Комплекс № 18

(май 3-4 неделя)

Подготовительная часть занятия.

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

Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища - 1-4 - повороты головы вправо - влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола);

2. И.п. - То же. 1-2 - руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2-3 раза, с удовольствием потянутся).

3. И.п. - то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола) средний.

4. И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1-2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5. «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс. 1 — правую вперед на пятку, 2-3 — покачать носком вправо-влево, 4 — приставляя правую, исходное положение, 5-8 — то же с левой ноги.

6. «Танец каблучков» - И. п. — стоя ноги вместе, руки на пояс, 1-2 — поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 — поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

7. «Гармошка» - И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, 1 — слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо, 2 — опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь, 3 — слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо, 4 — опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5-8 — то же, что 1-4, 1-8 — то же, передвигаясь влево.

Основная часть занятия.

И.п: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

- Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

- Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

•Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. -И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (на поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

Заключительная часть. Медленный бег. Релаксация. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки.

«Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдых.

ПАСПОРТ

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности «Физкультурная сказка»**

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №8 комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район станция Старощербиновская
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкультурная сказка»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Внебюджет
ФИО автора (составителя) программы	Нестеренко Ольга Геннадьевна
Краткое описание программы	Организация работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ)
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	стартовый (ознакомительный)
Продолжительность освоения (объем)	1 год – 72 часов
Возрастная категория	От 4 до 7 Оздоровительные ☐ 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; Личностные: ☐ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость); ☐ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений); ☐ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни; Метапредметные: ☐ 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;
Цель программы	Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.
Задачи программы	Оздоровительные ☐ 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; Личностные: ☐ развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость); ☐ двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений); ☐ дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни; Метапредметные: ☐ 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;
Ожидаемые результаты	В результате освоения программы ребёнок: • знает исходные положения и последовательность выполнения упражнений, понимает их профилактическое и оздоровительное значение; • умеет выполнять упражнения, формирующие правильную осанку и свод стопы. • имеет осознанное представление о своем организме и частично о здоровом образе жизни; • принимает и удерживает

правильную осанку у стены;

- стремится сохранять правильную рабочую позу, сидя за столом;

- ходит ритмично, сохраняя правильную осанку и положение стоп, направление и темп;

- выполняет под контролем инструктора дыхательную гимнастику;

- умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Проявляет трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательную память, воображение.

- самостоятельно принимает исходные положения и последовательность их выполнения, понимает их профилактическое и оздоровительное значение;

- выполняет коррекционные упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости и подвижности позвоночника, мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы;

- имеет осознанное представление о своем организме и здоровом образе жизни;

- выполняет комплексы упражнений, заданий и игр, направленных на развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости, координационных способностей);

	•самостоятельно использует полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни. Проявляет трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительную память, восприятие, настойчивость, двигательную память, воображение.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	есть
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	Помещение для занятий, соответствующее требованиям СанПин, от 28.09.2020 №28 «Об утверждении Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.