

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 68 города Благовещенска»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МАДОУ «ЦРР – ДС № 68
Г. Благовещенска»
Протокол от 11.09.2023 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 195 от 11.09.2023
Заведующий МАДОУ «ЦРР – ДС № 68 г.
Благовещенска»
_____ С.В. Коновалова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КОРРИГИРУЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ «ЗДОРОВЕЙКА»

Возраст обучающихся – 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Лынова Анна Владимировна
воспитатель
высшей квалификационной категории

г. Благовещенск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ		
1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи	
1.3.	Содержание	
1.4.	Планируемые результаты	
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации	
2.3.	Формы аттестации	
2.4.	Оценочные материалы	
2.5.	Методические материалы	
2.6.	Рабочая программа воспитания	
2.7.	Календарный план воспитательной работы	
3.	Список литературы	

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-оздоровительной направленности** «Здоровейка» разработана на основании основополагающих документов: Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020; Устава МАДОУ «Центр развития ребенка - Детский сад № 68 города Благовещенска».

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Проблемой в организации коррекционной работы с детьми по формированию осанки и профилактике плоскостопия являлось то, что ежегодно проводимые в детском саду медицинские осмотры охватывали лишь детей старшего дошкольного возраста, когда занятия с детьми уже не имели эффективности.

Понятно, что предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Поэтому так важно правильно организовать комплексную работу по формированию осанки и профилактике плоскостопия уже на ранней стадии заболевания, привлекая к решению проблемы не только сотрудников ДОУ, но и родителей воспитанников.

Применяемые в лечебной гимнастике физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме занятия, становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности и устраняют имеющиеся нарушения опорно - двигательного аппарата.

Новизна программы. обусловлена тем, что корректирующая гимнастика в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства. Корректирующие занятия являются хорошей школой укрепления здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» имеет **физкультурно - спортивную направленность.**

Уровень программы ознакомительный.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Отличительной особенностью программы является её универсальность, состоящая в том, что все занятия строятся с учетом разного уровня развития детей. Это позволяет дифференцированно подходить к нагрузке каждого ребенка и творчески решать поставленные задачи.

Адресатом программы являются дети в возрасте 6-7 лет, посещающих дошкольное учреждение.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Подготовительная к школе группа. К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приемы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

Цель программы - формирование правильной осанки и профилактика деформации свода стопы с детьми дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в формировании правильной осанки и свода стопы;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитывать положительные черты характера

Оздоровительные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

-создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

-развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

-воспитывать положительные черты характера.

Срок реализации программы: 1 год (64 часа). 32 учебных недель.

Начало и окончание занятий: 2 октября – 31 мая.

Количество обучающихся в группе до 20 человек.

Программа реализуется на базе дошкольного учреждения, в которой организовано единое воспитательное и образовательное пространство для воспитанников и их родителей (законных представителей).

Режим занятий по программе: 2 раза в неделю по 1 академическому часу во второй половине дня, длительность одного академического часа для детей 5-7 лет – не более 30 минут.

Методы и формы организации занятий:

-словесное объяснение;

-показ выполнения;

-игровая форма;

-целесообразное использование оборудования;

-использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства:

Теоретические сведения;

Бег, ходьба, передвижения;

Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

Упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;

Упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без: в положении стоя; в положении сидя; в положении лежа на спине и животе;

упражнения в положении стоя на четвереньках;

Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием каната и наклонной доски и фитболов;

Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;

Упражнения на расслабление;

Дыхательные упражнения;

Самомассаж с использованием массажных дорожек, ковриков, мячиков-ежиков и других предметов

Содержание программы

Учебный план

№ занятия	Название темы, раздела	Количество учебных часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Занятие №1 -Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	2	1	1	Диагностическое наблюдение
2	Занятие № 2 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений Наблюдение /фото- видеотчёт
3	Занятие № 3 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
4	Занятие № 4 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
5	Занятие № 5 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
6	Занятие № 6 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
7	Занятие № 7 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
8	Занятие № 8 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
9	Занятие № 9 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
10	Занятие № 10 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
11	Занятие № 11 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
12	Занятие № 12 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
13	Занятие № 13 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
14	Занятие № 14 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
15	Занятие № 15 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
16	Занятие № 16 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
17	Занятие № 17 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
18	Занятие № 18 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
19	Занятие № 19 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
20	Занятие № 20 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
21	Занятие № 21 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	

22	Занятие № 22 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
23	Занятие № 23- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
24	Занятие № 24 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
25	Занятие № 25 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
26	Занятие № 26 - Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
27	Занятие № 27- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
28	Занятие № 28- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
29	Занятие № 29- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
30	Занятие № 30- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
31	Занятие № 31- Профилактика плоскостопия и сколиоза	2	0,5	1,5	
32	Занятие № 32 Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	2	0	2	Диагностическое наблюдение
ИТОГО		64	15,5	48,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ занятия	Содержание занятий
1.	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей. Диагностический материал
2.	Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений. Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп гимнастическими палками; 4) упражнения на гимнастической скамейке; 5) ползание «слоники» по доске; 6) ходьба по наклонной доске Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт

3.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
4.	<p>Теоритическая часть: Беседа «Осанка и ее значение для здоровья». Правила выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороне стопы, «мишки», «пингвины». Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажёрами 4) ходьба с мешочком на голове: -по гимнастической скамейке; -с перешагиванием через бруски; -по канату боком, приставными шагами; -по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Филины и вороны», игра на расслабление «Фея сна» Проверка осанки у опоры и без нее. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

5.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, в полуприсядь, пружинящим шагом, на внешней ивнутренней стороне стопы, обычная. Основная: 1. ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см) 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения у гимнастической стенки; 4) упражнения на фитоболах; 5) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: Подвижная игра: «Елочка».Релаксация: «Сотвори в себе солнце» Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
6.	<p>Теоретическая часть: Основы правильного дыхания, осанка и её значение для здоровья, развитие физических качеств.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания. Основная: 1. ОРУ: с массажным мячом 2. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляяпятку одной ноги к носку другой ноги; 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажерами Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол». Релаксация</p>
7.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; навнутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: комплекс упражнений из положения сидя; 1) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 2) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 3) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 4) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Длинная скакалка»; релаксация Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

8.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки», бег с высоким подниманием колен, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Основная: 3. ОРУ: с массажным мячом 4. ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки (перевернуть гимнастическую скамейку и идти по узкой рейке) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги; 4) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) массаж стоп массажерами</p> <p>Заключительная: Игра малой подвижности: «Лежачий футбол».</p> <p>Релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», «уточки»; ползание «слоники», «муравьишки»; ходьба по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) ходьба по гимнастической палке боком приставными шагами 2) комплекс упражнений из положения сидя; 3) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) массаж стоп гимнастическими палками ; 6) ходьба с книгой на голове; 7) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 8) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 9) прыжки через гимнастическую скамейку, держась за неё руками</p> <p>Заключительная: игра «Разбей цепь», релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

10.	<p>Теоретическая часть: Основы правильного дыхания, осанка и её значение для здоровья, развитие физических качеств.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней и внутренней стороне стопы. Ползание «паучки» Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ:без предметов2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 5) упражнения у гимнастической стенки 6) ходьба с мешочком на голове по наклонной доске, по гимнастической скамейке, по канату боком приставными шагами Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
11.	<p>Теоретическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвины» . Ползание «слоники» Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 5) упражнения на фитболах 6) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Регулировщик»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

12.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп гимнастической палкой; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; б) ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 7) ходьба по массажным дорожкам. Заключительная: игра «Ель, ёлка, ёлочка», релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение / фото-видеоотчёт</p>
13.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней и внутренней стороне стопы Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) массаж стоп массажными мячами 4) перекладывание пальцами ног 5) крышек от пластиковых бутылок 6) ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через 7) «мягкие брёвна»; 8) ползание с переползанием через гимнастическую скамейку. Заключительная: игра «Попляши и покружись -самым ловким окажись», релаксация «Спинка отдыхает»</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

14.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» (носочки вместе, пяточкиврозь), «пингвины» (пяточки вместе, носочки врозь). Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитоболах 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочки распрямить) 6) ходьбаперешагивая через модули 7) прыжки вверх с разбега 8) пролезание в обруч прямо и боком 9) катание обручей Заключительная: игра «Волны качаются»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
15.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «уточки» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам.Основная: 1.ОРУ: без предметов2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) ходьба с мешочком на голове: по наклонной поверхности по гимнастической скамейке; с перешагиванием через бруски; по массажным дорожкам. 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) перепрыгивание через гимнастическую скамейку, держась за неё руками Заключительная: игра «Рыбки и акула», релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

16.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней сторонестопы, на носочках, на пятках, в полуприсядь, со сеной темпа движения Основная: 1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) упражнения на фитоболах 5) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ходьба по узкой рейки гимнастической скамейки 7) ходьба с книгой на голове Заключительная: игра «Быстрый мяч», релаксация «Водопад» Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
17.	<p>Теоретическая часть: Основы правильного дыхания, осанка и её значение для здоровья, развитие физических качеств.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины» . Ползание «паучки», «муравьишки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад, по канату боком приставными шагами;по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) перекладывание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп массажерами; 5) упражнения у гимнастической стенки 6) упражнение – игра «Ласточка» Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
18.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: «лисиčky», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Ходьба со сменой направления движениями сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ:без предметов2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж стоп массажерами 4) упражнения на фитболе 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p>

	<p>Заключительная: игра «Попади в ворота мячом»; релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
19.	<p>Теоретическая часть: Беседы о технике выполнения упражнений</p> <p>Практическая часть:</p> <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: «лисички», «кабанчики», «мишки», «пингвины», «гномы – великаны». Ходьба пружинящим (гусиным) шагом.</p> <p>Ходьба со сменой направления движения с сохранением осанки.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с гимнастической палкой</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 2) упражнения в парах 3) массаж стоп массажерами 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек. 5) упражнения у гимнастической стенки 6) отжимания от гимнастической скамейки 7) ходьба по массажным дорожкам <p>Заключительная игра «Обезьянки»;</p> <p>релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
20.	<p>Теоретическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть:</p> <p>Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки.</p> <p>Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная:</p> <p>1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)</p> <p>2.ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажерами; 5) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт 6) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 7) игра-упражнение «Восточный официант» <p>Заключительная: игра «Рыбки и акула»;</p> <p>релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

21.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», «лошадки» (с высоким подниманием колена), «уточки» (в полномприседе). Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) переключивание пальцами ног крышек от пластиковых бутылок 4) массаж стоп мячами – массажерами; 5) ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6) ходьба с книгой на голове 7) прыжки через короткую скакалку Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
22.	<p>Теоритическая часть: Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Ходьба гусиным шагом. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс коррегирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками; 5) упражнения на фитоболах 6) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев) 7) игра – упражнение «Встань прямо» 8) игра – упражнение «ласточка» Заключительная: игра «Разбей цепь»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

23.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках «лисички», «лошадки», «уточки». Ходьба с изменением направления движения.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: с массажным мячом 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 4) пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола; 5) игра – упражнение «Перешагни через веревочку» 6) игра – упражнение «Восточный официант» ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Заключительная: игра «Лежачий футбол», релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
24.	<p>Теоритическая часть: Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; «лошадки», «уточки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам.</p> <p>Основная: 1.ОРУ: без предметов 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп массажерами; 4) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом; в течении 20-30 сек 5) комплекс упражнений у гимнастической стенки; 6) лазанье по гимнастической стенке разноименным способом 7) игра – упражнение «Выпрями ноги» 8) игра – упражнение «Восточный официант»</p> <p>Заключительная: игра «Попрыгунчик-лягушонок»; релаксация</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

25.	<p>Теоритическая часть: Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом, по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) упражнения в парах; 4) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 5) ходьба с мешочком на голове по канату боком приставными шагами, перешагивая через верёвочки; 6) игра – упражнение «Подтяни живот» 7) игра «кто быстрее соберёт крышки своего цвета» (собирать крышки от пластиковых бутылок нужно ногами) Заключительная: игра «Волны качаются», релаксация Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
26.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисички», «мишки», «пингвинчики», на внешней, на внутренней стороне стопы. Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.Основная: 1.ОРУ: с гимнастической палкой2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп гимнастическими палками 5) упражнения на фитоболах 6) игра – упражнение «Море, берег, парус» 7) игра – упражнение «Мишки – пингвины» Заключительная: игра «Мыши в кладовой»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

27.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «лисиčky», «кабанчики», «мишки», «пингвины». Ходьба боком приставными шагами по канату. Бег в среднем темпе. Основная: 1.ОРУ: с мячом (d= 20 – 25 см)2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) массаж рук и стоп массажерами «су-джок»; 4) упражнение «Ползающие пальчики» (ползающее движения стоп вперед и назад с помощью пальцев); 5) игра – упражнение «Ласточка» 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) ходьба по массажным дорожкам Заключительная: игра «Обезьянки»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
28.	<p>Теоритическая часть: Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы; в полуприседе, «паучки», по канату боком приставными шагами; по массажным дорожкам. Основная: 1.ОРУ: без предметов2.ОВД: 1) комплекс корригирующих упражнений; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) массаж стоп мячами – массажерами; 4) упражнения у гимнастической стенки; 5) игра упражнение «Перешагни через веревочку» 6) ползание с опорой на ладони и стопы, толкая мяч головой вперед 7) игра – упражнение «Собери пробки своего цвета» (крышки от пластиковых бутылок) Заключительная: игра «Регулировщик», релаксация Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

29.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках; «мишки», «пингвины», навнешней, на внутренней стороне стопы, «лошадки». Ходьба скрестным шагом вперед-назад; по канату боком приставными шагами. Основная: 1.ОРУ: с гантелями 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе; 3) захватывание пальцами ног карандаша, ходьба с карандашом, в течении 20-30 сек. 4) массаж рук и стоп массажерами ; 5) игра – упражнение «Выпрями ноги»; 6) игра – упражнение «Выполняй правильно». Заключительная: Эстафета «Перейди болото», релаксация.</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
30.	<p>Теоритическая часть: Правила поведения на занятиях, дисциплина, форма одежды. Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки», «пингвины». Ходьба «Гномы – великаны». Прыжки «лягушата». Ходьба со сменой направления движения и сохранением осанки. Основная: 1.ОРУ: с массажными мячами 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе. 3) упражнения в парах 4) массаж стоп массажными мячами; 5) упражнения с платочком (пальцами ног собрать платочек и распрямить) 6) упражнения на фитоболах 7) ползание по-медвежьи по гимнастической скамейке; 8) игра – упражнение «Журавль расправляет крылья» Заключительная: игра «Колобок»; релаксация.</p> <p>Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>

31.	<p>Теоритическая часть: Беседа о правилах выполнения упражнений.</p> <p>Практическая часть: Вводная: Проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, на внешней, на внутренней сторонестопы, «лошадки», «уточки» Ходьба пружинящим (гусиным) шагом. Прыжки «лягушки». Основная: 1.ОРУ:с гимнастической палкой 2.ОВД: 1) комплекс упражнений из положения сидя; 2) комплекс упражнений из положения лежа на спине и на животе 3) упражнения в парах 4) массаж стоп с гимнастическими палками 5) ходьба по рейки гимнастической скамейки; 6) игра – упражнение «Восточный официант» 7) игра – упражнение «Держи голову прямо» Заключительная: игра «Лежачий футбол»; релаксация. Контроль: Наблюдение/фото-видеоотчёт</p>
32.	<p>Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей. Диагностическое наблюдение</p>

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2022	31 мая 2023	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Год обучения	I полугодие		Зимние праздники	II полугодие		Летние каникулы	Всего в год
	Период	Кол-во недель	Период	Период	Кол-во недель	Период	Кол-во недель
2023-2024	С 02.10 по 29.12.2023	12	С 30.12.2023 по 08.01.2024	С 09.01.по 30.05.2024	20	С 01.06 по 31.08.2024	32

№ п/п	Мес яц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
		28.09.2023			1 час			

5	Октябрь	02.10.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		05.10.2023			1 час			
6		09.10.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		12.10.2023			1 час			
7		16.10.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		19.10.2023			1 час			
8		23.10.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		26.10.2023			1 час			
9	Ноябрь	06.11.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		09.11.2023			1 час			
10		13.11.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		16.11.2023			1 час			
11		20.11.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		23.11.2023			1 час			
12		27.11.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		30.11.2023			1 час			
13	Декабрь	04.12.2023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото-видеосъёмка
		07.12.2023			1 час			

						плоскостопия и сколиоза		тчёт
14		11.12.2 023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		14.12.2 023			1 час			
15		18.12.2 023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		21.12.2 023			1 час			
16		25.12.2 023	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		28.12.2 023						
17	Январь	10.01.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		11.01.2 024			1 час			
18		15.01.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		18.01.2 024			1 час			
19		22.01.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		24.01.2 024			1 час			
20		25.01.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		29.01.2 024			1 час			
21	Февраль	05.02.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		08.02.2 024			1 час			
22		12.02.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2.	Музыкальный	Наблюдение/

		15.03.2 024			1 час	Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	зал	фото- видеоо тчёт
23		19.02.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		22.03.2 024			1 час			
24		26.02.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		29.03.2 024			1 час			
25	Мар т	04.03.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		07.03.2 024			1 час			
26		11.03.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		14.03.2 024			1 час			
27		18.03.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		21.03.2 024			1 час			
28		25.03.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		28.03.2 024			1 час			
29	Апр ель	01.04.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		04.04.2 024			1 час			
30		08.04.2 024	15.30	Практическ ое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музык альный зал	Наблю дение/ фото- видеоо тчёт
		11.04.2 024			1 час			

31		15.04.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		18.04.2 024			1 час			
32		22.04.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		25.04.2 024			1 час			
33	май	29.04.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		06.05.2 024			1 час			
34		13.05.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Занятие 1. Занятие 2. Тема: Профилактика плоскостопия и сколиоза	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		16.05.2 024			1 час			
35		20.05.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		23.05.2 024			1 час			
36		27.05.2 024	15.30	Практическое занятие	1 час	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Музыкальный зал	Наблюдение/ фото- видеоотчёт
		30.05.2 024			1 час			
Итого					64			

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающиеся:

- формируют двигательные умения и навыки, знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение,
- выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем,
- самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения, умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп,
- владеют элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в формировании правильной осанки и свода стопы,
- знают элементарные сведения о здоровом образе жизни,

- формируют привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх,
- развивают двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость),
- проявляют и вырабатывают положительные черты характера (дружелюбие, коммуникабельность, интерес к сотрудничеству, дисциплинированность, ответственность).

К шести годам:

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила личной гигиены.
- Принимают и удерживают правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Правильно стоят у гимнастической стенки.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем.
- Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные коррекционные упражнения.
- Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять упражнения на перестроение.

К семи годам:

- Дети знают все исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение, выполняют самостоятельно.
- Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ.
- Соблюдают правила безопасности и профилактики травматизма.
- Соблюдают правила личной гигиены и закаливания организма.
- Знают назначение экипировки и использования спортивного инвентаря.
- Делают самостоятельно некоторые упражнения на Фитболах.
- Умеют принимать и удерживать правильную осанку у стены.
- Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя.
- Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление.
- Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях.

- Пользуются современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Выполняют самостоятельно дыхательную гимнастику.
- Самостоятельно выполняют специальные корригирующие упражнения.
- Ходят ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеют выполнять все упражнения на перестроение.
- Умеют самостоятельно выполнять комплексы адаптивной физкультуры.
- Используют свои умения и навыки в повседневной жизни.

Оценочные материалы

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно -суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

I. Первичная диагностика детей. Медицинским работником дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно-оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам: возраст ребенка, условия жизни;

- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

- плантография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямохождения.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90°). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке. - первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте.

III. Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку,

признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастно-половые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

1.	Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза,	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пяток или пятки (ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

Оценочные материалы

Старшая группа			
1	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо	Мальчики: правая рука –3,3 – 7,3,левая рука – 4,3 – 6,3 Девочки: правая

		<p>познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.</p>	<p>рука –3,0 – 4,8 левая рука –2,8 – 4,2</p>
2	Силовая выносливость мышц.	<p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в сек.).</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.</p> <p>Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).</p>	<p>Шея 60 секунд</p> <p>Живот 55 секунд</p> <p>Спина 60 секунд</p>
3	Проверка координации-справа; -слева.	<p>Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.</p>	<p>Мальчики: 7,0 – 11,0</p> <p>Девочки: 9,4 – 14,0</p>
4	Функциональ	<p>Ребенок принимает исходное положение,</p>	<p>Мальчики и</p>

	ная проба Проба Штанге	сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	девочки: 16 – 60
5	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30
Подготовительная к школе группа			
1	Мышечная сила кисти	Цель: измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.	Мальчики: правая рука – 6,9 – 9,3 левая рука – 6,5 – 8,8 Девочки: правая рука – 4,2 – 8,5 левая рука – 4,9 – 8,8
2	Силовая выносливость мышц.	Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости (в секундах). Цель: Оценить силовую выносливость мышц живота. Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45° и удерживать до усталости (в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя. Цель: Оценить силовую выносливость мышц спины. Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки	Шея 60 секунд Живот 55 секунд Спина 60 секунд

		вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (в секундах).	
3	Проверка координации - справа; - слева.	Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия. Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу (и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.	Мальчики: 40 – 60 Девочки: 50 – 60
4	Функциональная проба Проба Штанге	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру.	Мальчики и девочки: 16 – 60
5	Функциональная проба Проба Генчи	Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание.	Мальчики и девочки: 12–30

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: Занятия проводятся в дошкольном учреждении в соответствии с санитарно-гигиеническими условиями, требованиям СанПин. Занятия могут проводиться как в групповом помещении, так и в музыкальном зале. Для организации занятия используется оборудование:

Для ходьбы, бега, равновесия	- Куб деревянный, ребро 10 см - Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см - Обруч большой, диаметр 95—100 см - Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см - Коврик массажный, 75 x 70 см - Мяч-фитбол, диаметр 50 см
Для прыжков	- Обруч малый, диаметр 50—55 см - Шнур короткий, длина 75 см - Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7 см
Для катания, бросания, ловли	- Кегли (шт) - Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г - Мяч резиновый, диаметр 10 см - Шар цветной (фибрластиковый), диаметр 20—25 см - Дуги, высота 40 см, 50 см

	- Гимнастическая скамейка
Для общеразвивающих упражнений	- Кольцо пластмассовое, диаметр 14см - Лента цветная (короткая), длина 50 см - Мяч массажный, диаметр 8—10 см - Палка гимнастическая короткая - Балансиры - Кубики - Гантели полые детские - Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактики и коррекции плоскостопия	- Массажеры роликовые - Мелкие предметы - Дорожка здоровья - Палочки разных диаметров - Платочки
Для музыкального сопровождения	- Магнитофон - Бубен

Кадровое обеспечение: занятия с детьми проводятся воспитателями, инструкторами по физической культуре, педагогом дополнительного образования (при наличии штатной единицы). Координатор программы – заместитель заведующего по воспитательно-методической работе. Он курирует работу по реализации программы, проектирует и обеспечивает оборудованием, организует взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников в процессе реализации программы.

Информационно - методические условия реализации программы:

Учебно–наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека игр по формированию правильной осанки (приложение 1);
- картотека коррекционных упражнений (приложение 2);
- фонотека.

Финансовые условия реализации Программы

Финансовое обеспечение реализации программы определяется в соответствии с потребностями МАДОУ «ЦРР-ДС № 68 г. Благовещенска» на осуществление всех необходимых расходов при реализации Программы. Администрация МАДОУ «ЦРР-ДС № 68 г. Благовещенска» самостоятельно разрабатывает финансовый механизм.

Рабочая программа воспитания

Рабочая Программа воспитания определяет содержание и организацию воспитательной работы в детском объединении дополнительного образования.

Рабочая программа воспитания реализуется в целях создания условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в

российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Принимая во внимание цель и деятельностный характер воспитания, определены конкретные задачи воспитания в детском объединении:

1. Поддерживать традиции дошкольного учреждения в проведении социально значимых образовательных и досуговых мероприятий.
2. Реализовать воспитательные возможности детско-взрослых сообществ, основанных на коллективной практической деятельности.
3. Приобщать к традициям, истории и культуре своей Родины, своего народа и родного края на основе музейной педагогики.
4. Расширить воспитательный потенциал ДООУ посредством разнообразия форм дополнительного образования: кружков, творческих студий, лабораторий, спортивных секций и др.
5. Организовать раннюю профориентационную работу с детьми дошкольного возраста.
6. Организовать конструктивное взаимодействие педагогов детского сада и семьи по воспитанию ребенка дошкольного возраста.

Основные формы и содержание деятельности:

1. Проекты. В настоящее время проекты являются самой распространенной формой взаимодействия всех участников образовательных отношений. Традиционные события оформляются в различные проекты, где предусматриваются различные виды детской деятельности и формы проведения. В конце каждого проекта проводится итоговое мероприятие.
2. Совместные игры. Это одна из основных форм воспитательного воздействия в процессе проведения традиционных мероприятий.
3. Применяются различные виды игр: сюжетно-ролевые, творческие, подвижные и малоподвижные, народные, игры-драматизации, квест-игры.
4. Ярмарки достижений. На ярмарках представляются творческие работы детей. Активно привлекаются родители для участия в ярмарках семейного творчества по различным направлениям.
5. Социальные и экологические акции. В акциях принимают участие сотрудники, родители и воспитанники дошкольного учреждения. В ходе акций дошкольники получают природоведческие знания, социокультурные и экологические навыки, активную жизненную позицию.
6. Конкурсы, викторины. Эти мероприятия имеют познавательное содержание и проходят в развлекательной форме. Проводятся по всем направлениям развития дошкольников.
7. Спортивные и оздоровительные мероприятия. В рамках многих традиционных событий предусматриваются различные виды двигательной деятельности (физкультурные досуги, соревнования, эстафеты), которые развивают у детей потребность в здоровом образе жизни и воспитывают любовь к спорту.

Самоанализ воспитательной работы осуществляется в целях выявления основных проблем воспитательного процесса и последующих их решения.

Самоанализ проводится по направлению

- результаты воспитания, социализации и саморазвития детей дошкольного возраста. Критерием данного направления является динамика личностного развития детей.

Основной метод получения информации - педагогическое наблюдение.

Это может быть наблюдение за поведением детей в процессе режимных моментов, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в игровой и коммуникативной деятельности.

Особое внимание уделяется наблюдению за поведением ребёнка в тех ситуациях, которые побуждают его делать тот или иной ценностный выбор (ситуация конфликта, нравственного выбора и др.)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Детский сад встречает ребят	Праздник	сентябрь
2	Город берегу	Акция	октябрь
3	Путешествие по сказкам	Мероприятие	март
4	Дети должны дружить	Мероприятие	июнь

Список литературы для педагогов

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.
2. Борисова, М. М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 508 с.
3. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М. М. Борисова, Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова ; под редакцией С. А. Козловой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 508 с.
4. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с.
5. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2019. – 105 с.
6. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С. В. Гурьев. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 218 с.
7. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с.
8. Микитюк, И. В. Педагогика поддержки часто болеющего ребенка в дошкольной образовательной организации : монография / И. В. Микитюк, Н. И. Климова. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 228 с.
9. Михеева, Е. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста : практикум / Е. В. Михеева. – Оренбург : Пресса, 2019. – 45 с.
10. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2016. – 149, [3] с.
11. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 262 с.
12. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей : учебно-методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 92 с.

Список литературы для родителей

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.

2. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва : Русайнс, 2020. – 132 с.
3. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с.
4. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с.
5. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно- методическое пособие / Т. Н. Леван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с.
6. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с.
7. Михеева, Е. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста : практикум / Е. В. Михеева. – Оренбург : Пресса, 2019. – 45 с.
8. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : моно- графия / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 353 с.
9. Состояние здоровья детей современной России / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая. – 2-е издание, дополненное. – Москва : ПедиатрЪ, 2020. – 116 с.
10. Федосеев, А. М. Здоровье детей – заслуга родителей : учебно- методическое пособие / А. М. Федосеев. – Москва : РУСАЙНС, 2020. – 92 с.

Список литературы для обучающихся

1. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. – Архангельск : САФУ, 2019. – 102 с.
2. Леван, Т. Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде : учебно- методическое пособие / Т. Н. Леван. – Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2019. – 224 с.
3. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с.
4. Михеева, Е. В. Физическое развитие детей дошкольного возраста : практикум / Е. В. Михеева. – Оренбург : Пресса, 2019. – 45 с.

Список электронных образовательных ресурсов

1. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
2. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
3. <http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»
4. http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

Игры на формирование правильной осанки

Нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний, проявляющихся в общей функциональной слабости, гипотоническом (пониженном напряжении тканей) состоянии мышц и связочного аппарата. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Длинная скакалка

Цель игры: улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы; укрепление связочно-мышечного аппарата стоп; воспитание ловкости, быстроты реакции, координации дыхания.

Необходимый материал: скакалка или длинная веревка.

Ход игры.

Ребенок с ведущим равномерно вращают скакалку. Дети по одному прыгают через скакалку. Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: перепрыгивая одной ногой, а затем в стороны, двумя ногами вместе, делая дополнительное подпрыгивание и т. д.

Мастер мяча

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: мячи, по одному на каждого игрока.

Ход игры.

Ведущий раздает детям мячи, и они по его команде выполняют задания.

Вариант 1

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.
4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.
5. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч;

Вариант 2

1. Ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
2. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой).
4. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем

поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч правой рукой.

Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

Примечание.

Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется: увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно, одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки – одно очко. Побеждает участник, набравший большее число очков.

Во время выполнения заданий ведущий следит, чтобы дети делали их правильно. После того как дети ознакомятся с заданиями, ведущий диктует их вновь. Игроки, правильно выполнившие задания, получают жетоны.

Выигрывает игрок, набравший больше всего жетонов. Этого игрока назначают «Мастером мяча».

Живое кольцо

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах; формирование правильной осанки.

Необходимый материал: длинная веревка.

Ход игры.

Ведущий связывает концы веревки и просит игроков встать вокруг и взять веревку.

Ведущий объясняет, что у игроков получилось живое кольцо и теперь игроки должны выполнять задания. Игрок, выполнивший все задания правильно, побеждает.

Задания.

1. Исходное положение – встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4 раза.)

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

3. Исходное положение то же, руки вверх с веревкой. На счет 1–2 наклониться вперед, положить веревку на пол – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. (Повторить 4–6 раз.)

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде инструктора перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же, по команде перешагнуть правой и левой ногой назад. (Повторить 4–6 раз.)

5. Исходное положение – встать лицом в круг, руки внизу. По команде инструктора присесть, колени в сторону, руки с веревкой вперед вверх (вдох); вернуться в исходное положение – выдох. (Повторить 4–6 раз).

6. Исходное положение то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на поясе. 6 прыжков на обеих ногах вправо, 6 – влево и снова 6 прыжков по веревке вправо и влево (2–4 раза).

Инструктор и играющие отмечают детей, сделавших это упражнение четко, красиво, с большим вниманием.

Летим на Марс

Цель: обучение приемам игры в мяч; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие координации движений рук; развитие мышц плечевого пояса.

Материалы: стул, мяч.

Ход игры.

Ведущий предлагает запустить ракету на Луну. Берет мяч и кидает его вверх. Ребенок сидит и повторяет движения взрослого. Так можно сделать 5–6 раз. Затем движения можно повторить стоя. Когда мяч падает, ребенок подходит к нему, берет его и по команде («ракета полетела») кидает снова. Ведущему необходимо подбадривать ребенка, следить за правильной осанкой. Более сложный вариант броска возможен с подскоком и отрыванием обеих ног от пола.

Большие ноги идут по дороге

Цель: развитие мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости).

Ход игры.

Усадив детей так, чтобы они видели друг друга, ведущий предлагает всем показать свои ножки. Дети поднимают ноги. Ведущий говорит, что ножки у них маленькие, но бегают по дорожке быстро, и приговаривает несколько раз: «Маленькие ножки бегут по дорожке». Затем ведущий говорит, что у медведя ноги большие, а идет он медленно: «Большие ноги идут по дороге». Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, ведущий предлагает поиграть. Несколько раз повторяется присказка. Дети в соответствии со словами и ритмом мелодии то бегают («маленькие ножки бегут по дорожке»), то ходят («большие ноги идут по дороге»). Ведущий вместе с детьми показывает то быстрые и легкие, то медленные и тяжелые движения.

Ласточка

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Ход игры.

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

Гимнастика для ежика

Цель игры: укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Ход игры

Ведущий показывает детям, как ежик делает гимнастику. В положении лежа на спине ведущий поднимает руки за голову и максимально вытягивается. Затем, поднимая верхнюю половину туловища к коленям, наклоняется вперед, то есть группируется, обхватывая ноги под коленями (ёж свернулся).

Дети показывают, как ежик делает гимнастику, ведущий поправляет детей. Затем по команде ведущего дети выполняют упражнение 5–6 раз. Перед каждым повторением надо полежать и отдохнуть, расслабившись, как тряпичная кукла.

Разбей цепь

Цель игры: общеукрепляющее воздействие на весь организм; формирование правильной осанки; воспитание творческого решения задачи, развитие инициативы, быстроты реакции.

Ход игры.

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока не останется 2–3 человека в цепи, потом игру повторяют.

Регулировщик

Цель игры: формирование правильной осанки, походки; развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, на месте; развитие быстроты реакции на сигнал, тормозных реакций; уравнивание нервных процессов.

Необходимый материал: небольшие кольца, тарелочки, палочка-жезл.

Ход игры.

Дети подразделяются на две команды: «машины» и «пешеходы». «Машины» идут по параллельным «улицам». У детей, изображающих машины, в руках тарелки в качестве «руля», и двигаются они на полусогнутых ногах. «Пешеходы» ждут на перекрестке. «Регулировщик» водящий поднимает палочку – «машины» движутся, опускает – «пешеходы» идут по своим «поперечным» «улицам».

Игра повторяется 2–3 раза. Если «машины» или «пешеходы» вовремя не останавливаются, то «милиционер» берет с них штраф («фант»)

или на время сажает на скамейку в зале. После игры оштрафованные должны исполнить какой-нибудь номер.

Буря на море

Цель игры: развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать, тренировка быстроты реакции на сигнал; развитие координации движений; формирование правильной осанки; развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.

Необходимый материал: стулья, на один меньше, чем число участников, или мел, если игра идет на улице.

Ход игры.

Ставятся рядом два ряда стульев. Можно также начертить на земле большой круг и на нем наметить цифрами места играющих. Оставшийся по жребью без места называется «морем». Он и ведет игру. Каждый из играющих принимает название какой-либо рыбы или морского животного. Водящий ходит около играющих, плавно взмахивая руками, приговаривает: «Море волнуется! Море волнуется!» Вдруг он останавливается и называет какую-нибудь рыбу. Игрок, назвавшийся этим именем, следует за ним. Вызываются и все остальные «рыбы» и вереницей следуют за «морем», подражая его движениям и приговаривая: «Море волнуется». Как только водящий скажет: «На море буря!», все кружатся на месте. Если же он скажет: «Море спокойно», все спешат занять свои места. Конечно, «море» всегда обеспечит себе место. Оставшийся без места становится «морем», и игра возобновляется, тогда каждый может взять себе и другое название рыбы. Водящий («море») может крикнуть: «Море спокойно», когда захочет, даже тогда, когда вызваны не все «рыбы». Игра заканчивается, когда все играющие побывали в роли моря.

Перешагни через веревочку

Цель: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в преодолении препятствия.

Материалы: веревочка, стулья.

Ход игры.

Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10–15 см от пола. Ребенок сидит на стуле в 3–5 м от веревочки. По команде ведущего ребенок идет и перешагивает через веревочку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревочку, пока не перешагнет по всей длине. Если ребенку трудно, то можно сделать 3–4 перешагивания. Игру лучше выполнять под ритмичную музыку или хлопки ведущего при каждом перешагивании через веревочку. Ведущему нужно контролировать правильность осанки и смыкания губ (рот должен быть закрыт). Начинать можно с одной стороны веревочки, а на другой стороне, на стуле, к которому прикреплена веревочка, можно положить приз.

Попади в ворота мячом

Цель: развитие разносторонней координации движений и подвижности нервных процессов, умения держать равновесие.

Материалы: 2 стула или табуретки, рейка (1–2 м), мячик.

Ход игры.

Ведущий строит ворота (на спинки стульев или сиденья табуреток кладет рейку). Перед воротами на расстоянии 1,5–2 м кладет мяч. Ребенок должен взять мяч, катить его в ворота и бежать за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребенок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать. Более сложный вариант можно проводить на время. Необходимо, чтобы ребенок бежал за мячом прямо, не горбясь.

Коршун и наседка

Цель: укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.

Материалы: веревка.

Ход игры.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки веревкой отгорожен «дом», где сидят цыплята (дети) с наседкой (ведущий). Сбоку в стороне находится коршун – ребенок, которого выбирают при помощи считалки. Наседка покидает свой дом (подлезает под веревку): «Ко-ко-ко!» На ее зов цыплята тоже подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке (клюют «зернышки» – наклоняются, приседают). При словах ведущего «Летит коршун» цыплята убегают домой. Из игры выбывают цыплята, пойманные коршуном. Самый последний из них становится коршуном.

Восточный официант

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника.

Материалы: поднос или книга, кубик.

Ход игры.

Ведущий предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Самый меткий

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча.

Материалы: мячи, мишени – кольцо или коробка, кегли.

Ход игры.

На расстоянии, до которого ребенок может добросить мяч, ставится коробка или подвешивается кольцо. Пусть ребенок сделает несколько попыток попасть в цель. Модифицированный вариант: расставляются кегли,

и их надо сбить. За сбитую кеглю или попавший в коробку мяч ведущий выдает фант (жетон). Выигрывает тот, у кого больше фантов.

Попрыгунчик-лягушонок

Цель: обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры.

Ведущий рассказывает о лягушках и показывает, как они прыгают, квакают. После чего ребенку предлагают попрыгать, как лягушка. Ребенок садится на корточки, опираясь на руки (на четвереньках). Ведущий обхватывает его за пояс и помогает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно). На мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью ведущего). Упражнение необходимо повторить 3 раза, чтобы ребенок отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

Ходим боком

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Материалы: кубик.

Ход игры.

Ребенок должен выпрямиться, принять правильную «осанку». Нужно положить ребенку на голову кубик и предложить подвигаться вправо приставным шагом. Потом те же движения проделать влево, стараясь не уронить кубик. Выигрывает тот, кто сможет сделать больше шагов.

Мыши в кладовой

Цель игры: тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве.

Необходимые материалы: стулья, веревка.

Ход игры.

Дети изображают мышей. Они сидят на стульях по одну сторону площадки (мыши в норках). На противоположной стороне площадки, на высоте 40–50 см натянута веревка, за которой находится «кладовая». Сбоку от детей сидит ведущий, играющий роль кошки. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, они нагибаются и пролезают под веревку. Затем присаживаются на корточки и грызут сухари: «Хруп, хруп». Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и бегут в норки. Кошка ловит мышей. Поймав одного, кошка сажает его отдельно и повторяет игру с остальными. Игра заканчивается, когда все мыши будут пойманы. По окончании игры ведущий предлагает всем потянуться, поднять голову вверх: «Они теперь не мышки, а славные ребятишки, и будут хорошо расти». При этом ведущему необходимо контролировать у детей осанку, смыкание губ.

Белочка

Цель игры: укрепление мышц туловища и конечностей, развитие координации движений, ловкости, тренировка в усложненной ходьбе.

Необходимые материалы: гимнастическая стенка, лесенки на детских площадках, любимая яркая игрушка.

Ход игры.

Ведущий рассказывает ребенку о белочках: как они живут, чем питаются. Вот одной белочке подарили игрушку, и она хочет показать ее другим. «Покажи и принеси игрушку, как белочка», – говорит ведущий. Ребенок с помощью взрослого поднимается по гимнастической лесенке. На верхней ступеньке висит любимая яркая игрушка. Взяв игрушку, ребенок должен медленно спуститься вниз. Ведущему необходимо страховать ребенка, помогать, если нужно.

Размещать игрушку нужно вначале на 4–5-й ступеньках, затем поднимать повыше.

Ловкие ноги

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры.

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2–4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несущу, несущу, не сплю,
Палку я не зацеплю.

Бегущая скакалка

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры.

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Заяц, елочки и мороз

Цель игры: тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; развитие координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

Ход игры.

Ведущий выбирает «елочек», «зайчика» и «мороза». Ведущий чертит круги, в них расставляет «елочек».

По команде ведущего начинается игра. «Заяц» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» – осалить – «зайчика». Но если «зайчик», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», он становится «елочкой», а «елочка» – «зайчиком» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленный «зайчик» становится «морозом». Если «зайчика» при его перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней – «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «зайчика», последний становится «морозом». «Мороз» может осалить «зайчика» в двух случаях: 1) когда тот перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и, став сама «зайчиком», не выбежала из круга.

Донеси, не урони

Цель игры: укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости.

Необходимые материалы: стулья, простынки.

Ход игры.

В зале игроки сидят на стульях. У каждого игрока под ногами простынка. Нужно захватить пальцами одной ноги эту простынку и, ни разу не уронив ее, дотащить любыми способами (например, скача на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца зала. То же повторить другой ногой. Игру можно проводить парами (соревнуясь). Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив простынки.

Гуси-лебеди

Цель игры: тренировка навыков правильного дыхания; укрепление мышц туловища и конечностей, формирование осанки, сводов стоп, развитие координации движения.

Ход игры.

На одной стороне площадки (зала) чертится круг – «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома – логово, в котором находится «волк». Остальное место – «луг». Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают (взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят – выдыхают «шшш»). «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га». Пастух: «Есть хотите?» Гуси: «Да, да, да». Пастух: «Так летите». Гуси: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». Пастух: «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных волком гусей. Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

Коррекционные упражнения

«Кошка». Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

«Качалка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного пригибания в пояснице.

«Рыбка». Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

«Не расплескай воду».

Цель: формирование правильной осанки.

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

«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 поползти.

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?».

«Качалочка». Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Ножницы».

Цели: укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверхвниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (второй вариант лежа на спине.)

«Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

Ваш малыш уже подрос!

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение «лодочки». В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колючки»

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

«Скатаем шарик»

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладоней плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонью. Делать круговые движения верхней

ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

«Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

«Ходим в шляпах». Цели: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений. Положить на голову легкий груз – «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

«Бегемот»

Цели: тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Орех»

Движения соответствуют тексту:

Я катаю свой орех,

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех

«Колобок»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок на окошке появился?

Полежал чуток, взял и развалился.

И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.

Вот и все вы колобки!

Раз, два, три, четыре, пять-

Развалились все опять. - Вытянуть ноги и лечь на спину.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цели: улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями. Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

«Месим тесто»

Цель: массаж ладоней.

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке. Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой. Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз. Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.