

Управление образования администрации Мариинского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №11 «Золотой ключик»

Рассмотрена
педагогическим советом
МБДОУ «Д/с №11 «Золотой ключик»
протокол №1 от 29.08.2023г.



Утверждена
приказом МБДОУ «Д/с №11 «Золотой ключик»
№ 68 от 29.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»
Стартовый уровень**

**Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:
Килина Елена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Мариинск, 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.4.1. Учебно-тематический план	8
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана для детей 4-7 лет	8
1.5. Планируемые результаты.....	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Сетевое взаимодействие	15
2.4. Формы аттестации/контроля	15
2.5. Оценочные материалы	16
2.6. Методические материалы	16
Приложение 1	1
Приложение 2	3
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	6
1.4. Содержание программы	8
1.4.1. Учебно-тематический план	8
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана для детей 4-7 лет	8
1.5. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Сетевое взаимодействие	15
2.4. Формы аттестации/контроля	15
2.5. Оценочные материалы	16

Мониторинг педагогической деятельности является обязательным для педагога дополнительного образования в целях качественной реализации образовательной программы. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится в двух этапах: в начале и конце учебного года.	16
2.6. Методические материалы	16
Приложение 1	1
Приложение 2	3

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 16 апреля 2022г.;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требований к организации питания населения » (СП 2.3/2.4.3590-20);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (СП 1.2.3685-21);
- приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС ДО) с изменениями на 21 января 2019г.;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом Учреждения;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г.,

Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется тем, что она решает стоящую перед дошкольным учреждением задачу по воспитанию физически, психически здорового ребенка

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

В возрасте 4-7 лет свод стопы и осанка имеют неустойчивый характер и поддаются изменениям как в худшую, так и в лучшую сторону в зависимости от физического воспитания. Неправильная осанка и плоскостопие способствуют развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создают неблагоприятные условия для функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата в целом. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости. Такие дети предрасположены к различным заболеваниям и травмам.

В процессе образовательной деятельности недостаточно времени уделяется специальным упражнениям по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей, а также не все родители достаточно вооружены необходимыми знаниями и практическими навыками в вопросах профилактики и коррекции данных нарушений. Своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата для формирования правильного свода стопы и осанки, является наиболее значимым фактором создания данной программы.

У детей раннего возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными.

Занятия в кружке «Здоровячок» дадут возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

Обоснованность актуальности

Обоснованность актуальности выбранной работы определена особой ситуацией, в последнее время наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей. Поэтому так важно заинтересовать, вызвать желание ребенка активно выполнять упражнения вместе с воспитателем, реагировать на его сигналы и рекомендации, участвовать в подвижных играх и игровых ситуациях. В период дошкольного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы).

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Здоровячок» заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка. Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

Обоснованность новизны программы

Определяется использованием как традиционного, так и нетрадиционного оборудования. В процессе обучения с уникальным сочетанием: физических упражнений, музыки, проговаривании стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж)

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

✓ Занятия построены с учетом возрастных критериев.

✓ Занятия проводятся в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

✓ Занятия рассматриваются под оздоровительным аспектом.

✓ Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса), для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку, для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 4-7 лет, имеющие отклонения в физическом развитии (нарушение осанки, неправильное развитие сводов стопы) и дети стремящиеся сформировать правильную осанку и избежать плоскостопия, а также улучшить физическую подготовленность.

Объем и срок освоения программы.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель, с сентября по май.

Программа рассчитана на три учебных года. Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группах. Объем программы составляет 72 часа для каждой группы.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

Режим, периодичность и продолжительность занятий:

Занятие проводится 1 раз в неделю по подгруппам.

Длительность занятий

Средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

Форма обучения – очная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Особенности организации образовательного процесса.

Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений. Подбор физических упражнений по анатомическому признаку. Подбирать упражнения из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа. Выполнение упражнений с различной амплитудой. Разнообразие и новизна в подборе упражнений (10-15% упражнений обновляются, а 85-90% повторяются для закрепления). Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки- физические упражнения чередуются с отдыхом.

Вариативность содержания программы

Вариативность образовательной программы определяется построением содержания дополнительной программы с учетом интересов воспитанников, региональных и национальных особенностей, возможностей педагогического коллектива Общеобразовательного учреждения и выбора образовательных ресурсов среды. Закон Вариативность образования, в конечном счете, ориентирована на обеспечение максимально возможной степени индивидуализации образования, дифференциации и на удовлетворение образовательных и познавательных потребностей. Развитие вариативности образовательных программ является одним из важнейших условий удовлетворения образовательных потребностей обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Личностные:

- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.

- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способствовать ориентироваться в современном обществе.

Метапредметные:

- Формировать способность к анализу своих действий.
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Формировать способность самостоятельно находить и выбирать оптимальные способы решения проблем.

Предметные (образовательные):

- Укреплять физическое и психологическое здоровье ребенка.
- Обучать элементарным приемам самомассажа подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении ее контролировать.
- Формирование представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Воспитывать интерес к занятиям в кружке, потребность выполнять спортивные движения.
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования.

Развивающие:

- Развивать активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

Оздоровительные:

- укреплять здоровья детей.
- Формирование и закрепление навыков правильной осанки.
- Укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног.
- Формирование мышечного корсета.
- Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища.

1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Возрастные особенности (3-4 года)

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется• ,координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная отсамых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребенка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет⁴ держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя. и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребенок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

Возрастные особенности детей 4 - 5 лет

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учатся энергично

отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой,

бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря; спортивной формы; активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа сформирована в соответствии с основными *принципами*, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основными принципами формирования Программы являются:

Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата;

Принцип новизны - позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, активизируя познавательную сферу;

Принцип динамичности - заключается в постановке целей по обучению и развития ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к обучению;

Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе продуктивной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь;

Систематичности и последовательности – предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок.

Учет возрастных и индивидуальных особенностей – основывается на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принципы комплектования группы и организации работы:

- добровольное участие;

- недирективность позиции взрослого;

- учет психофизических особенностей детей.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.Сентябрь	Раздел 1. «Исследование физического развития и здоровья детей»	8	2	6	Тестирование.
2.Октябрь	Раздел 2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»	8	2	6	Игра.
3.Ноябрь	Раздел 3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Опрос.
4.Декабрь	Раздел 4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Тестирование.
5.Январь	Раздел 5. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Опрос.
6.Февраль	Раздел 6. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Анкетирование.
7.Март	Раздел 7. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Игра.
8.Апрель	Раздел 8. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Опрос.
9.Май	Раздел 9. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»	8	2	6	Тестирование.
Всего:		72	18	54	

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана для детей 4-7 лет

Раздел 1. «Исследование физического развития и здоровья детей»

Тема 1.1. «Комплектование учебных групп. Входной контроль»

Теория: Знакомство. Сведение о предмете. Задачи на учебный год.

Форма контроля: Собеседование

Тема 1.2. «Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ»

Теория: Основы техники безопасности. Правила поведения на занятиях.

Форма контроля: Собеседование

Тема 1.3. «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на начало года»

Практика: Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Форма контроля: Тестирование (Диагностика)

Тема 1.4. «Исследование физического развития и здоровья детей»

Практика: Правильная осанка, проверка осанки. Упражнения при различных передвижениях. Упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа. Ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. Восстановление дыхания и релаксация.

Форма контроля: Тестирование

Раздел 2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Тема 2.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций о плоскостопии и сколиозе. Рассказать о причинах заболевания.

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения с использованием шведской стенки. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 2.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика: Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц.

Форма контроля: Игра

Тема 2.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика: Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Тема 2.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения с использованием скамейки. Упражнения с использованием жгутиков. Полоса препятствий с использованием скамейки, дуг, больших и малых кубов, гимнастического мата и бревна. Релаксация.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Тема 3.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций о видах мышц. Рассказ об укреплении «мышечного корсета»

Форма контроля: Опрос.

Тема 3.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц.

Форма контроля: Игра.

Тема 3.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 3.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Раздел 4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Тема 4.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Дыхание при выполнении упражнений, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций о плоскостопии и сколиозе. Рассказать о причинах заболевания.

Форма контроля: Опрос

Тема 4.2. «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»

Практика: Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 4.3. «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 4.4. «Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении»

Практика: Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Раздел 5. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Тема 5.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для правильной осанки.

Форма контроля: Опрос.

Тема 5.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Упражнения сидя на стульчиках. Упражнения сидя, в положении на четвереньках и лежа с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку сидя и лежа. Игры на формирование правильной осанки.

Форма контроля: Игра.

Тема 5.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц.»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений. Упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов. Игры на формирование правильной осанки. Обучение восстановительному дыханию.

Форма контроля: Опрос.

Тема 5.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с гантелями. Упражнения стоя, сидя и лежа с гантелями. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Обучение расслаблению мышц лежа на спине

Форма контроля: Опрос.

Раздел 6. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.»

Тема 6.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений на растяжку.

Форма контроля: Игра.

Тема 6.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц».

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с гимнастическими палками. Упражнения стоя, сидя и лежа с палками для укрепления мышц стопы, «мышечного корсета» и на растяжку. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Тема 6.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мешочками. Упражнения на месте, сидя и лежа с использованием мешочков. Упражнения в передвижении с использованием шведской стенки и наклонной доски. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 6.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с утяжеленными мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с использованием утяжеленных мячей. Броски утяжеленного мяча из положения стоя, сидя и лежа. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения на дыхание. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Раздел 7. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Тема 7.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений на растяжку.

Форма контроля: Игра

Тема 7.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Опрос.

Тема 7.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, восстановительное дыхание, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра

Тема 7.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Упражнения для стопы на гимнастических матах. Обучение группировке перекатам на спине. Различные виды бега и прыжков с продвижением на матах. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Раздел 8. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц.»

Тема 8.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Обучение растягиванию мышц, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для укрепления мышц.

Форма контроля: Игра

Тема 8.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Тема 8.3. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. выполнение упражнений на растяжку, укрепление «мышечного корсета». Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с мячиками-ежиками. Упражнения для стопы сидя на скамейках с использованием мячиков-ежиков. Упражнения с использованием скамейки для укрепления мышц рук, спины и живота. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 8.4. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Укрепление мышц образующих свод стопы, рук, спины, живота. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с акцентом на правильное дыхание, дыхательные упражнения. Упражнения с использованием фитболов. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Игра.

Раздел 9. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»

Тема 9.1. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие силы. Упражнения для расслабления мышц»

Теория: Показ видео-презентаций, иллюстраций упражнений для правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 9.2. «Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Самомассаж. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Упражнения для расслабления мышц»

Практика: Проверка осанки. Упражнения и самомассаж в движении с использованием кегель. Упражнения на месте с использованием плоских колец – стоя, сидя и лежа. Полоса препятствий с использованием кегель, шведской стенки, плоских колец, каната. Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: обобщение пройденного материала.

Тема 9.3. Исследование физического развития и здоровья детей.

Практика: Проверка осанки. Упражнения в движении со скакалками, упражнения стоя, сидя и лежа с использованием скакалок. Упражнения сидя на стульчиках для стопы с использованием нестандартного оборудования (платочки, «скорлупки» от киндер-сюрпризов). Игры для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Релаксация.

Форма контроля: Тестирование.

Тема 9.4. «Диагностика уровня физического развития и здоровья детей на конец года»

Практика: Таблицы и карты диагностики, плантограф, участие медсестры. Значение правильной осанки для укрепления здоровья, знания о правильной осанке и постановке стоп. Обучение упражнениям для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Форма контроля: Тестирование.

1.5. Планируемые результаты

Знания: Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

Навыки и умения: Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения

тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений.
- Имеют 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 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.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

- 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.

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

- 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.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

1. Начало учебного года с 1 сентября.
2. Продолжительность учебного периода - 36 учебных недель, 199 учебных дней.
3. Продолжительность недели- 5 дней.
4. Продолжительность занятий – для воспитанников средней группы 20 минут, для воспитанников старшей группы 25 минут, для воспитанников подготовительной группы 30 минут.
5. Время проведения учебных занятий – во второй половине дня.
6. Окончание учебного года – 31 мая.
7. Вводный мониторинг - сентябрь, итоговый мониторинг – май.
8. Комплектование групп с 31 мая по 31 августа.

2.2. Условия реализации программы

Характеристика помещения для занятий:

Зал педагога дополнительного образования по оздоровлению воспитанников образовательного учреждения – это помещение дошкольного образовательного учреждения, где проходят занятия по физической культуре, оснащенное специальными зеркалами, пособиями и оборудованием, мебелью, техническими средствами для осуществления педагогической деятельности, музыкальным центром ПДО.

Кабинет как рабочее место педагога дополнительного образования по хореографии накладывает на него соответствующие функциональные обязанности, дает необходимые права, требующие определенной ответственности и представляющие достаточную информацию для выполнения профессиональных задач.

Умения и навыки педагога в организации оздоровительной деятельности

Непременным условием работы физкультурно-оздоровительной группы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, фитбол мячи, степы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.). Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Здоровичок» делается на повышение резистентности организма и профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Концептуальной основой программы является направленность на комплексное решение вопросов оздоровления воспитанников ДОУ. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Проблема профилактики со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. В детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы 4 перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия и укрепить мышцы и связки стоп. Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Проведя анализ результатов ежегодных медицинских осмотров, запросов родителей, пришли к выводу о том, что

часто встречающимися детскими диагнозами являются нарушение осанки и плоскостопия, поэтому нами была составлена программа «Здоровичок» с целью профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы детей.

1. Материально-техническое обеспечение:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, наклонная доска, мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи, скакалки, мешочки с песком, гантели, фитболы, кегли, большие и малые кубы, дуги, мячики-ежики, массажные дорожки и коврики, гимнастические маты. Нестандартное оборудование: платочки, пластиковые «Скорлупки» от киндер-сюрпризов, резиновые жгутики и др.

Технические средства: телевизор, проектор, музыкальный центр, ноутбук,

2. Информационное обеспечение:

Музыкально-дидактические пособия: CD диски, видеоролики.

2. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования – 1.

2.3. Сетевое взаимодействие

Цели сетевого взаимодействия:

1. Налаживание и закрепление контакта с социальными партнёрами - учреждениями культуры.
2. Формирование и удовлетворение потребностей детского и взрослого зрителя в искусстве.
3. Создание благоприятных условий для организации культурного досуга и отдыха жителей муниципального образования.
4. Приобщение детей к физической культуре.
5. Социальное партнерство детского сада и культурных центров города.

Задачи сетевого взаимодействия:

1. Обеспечение качественного формирования непосредственно физкультурных способностей у детей.
2. Создание условий для развития творческой активности детей в физкультурной деятельности.
3. Обучение детей различным средствам импровизации.
4. Создание условия для совместной деятельности детей и взрослых.
5. Обеспечение условий для взаимосвязи физической культуры и других видов деятельности.
6. Налаживание и закрепление контакта с социальными партнёрами - учреждениями культуры.

Схема, формы и методы сетевого взаимодействия (совместные события, проекты, совместная учебно-познавательная, исследовательская, творческая деятельность и пр.).

Для достижения поставленной цели учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

- создание, возобновление ранее созданных и показ спектаклей,
- организация концертов, проведение творческих вечеров, фестивалей;
- организация и проведение различных по форме и тематике культурно-досуговых и просветительских мероприятий: праздников, представлений, смотров, конкурсов, выставок, экскурсий, игровых развлекательных программ, проводимых собственными силами или силами приглашенных коллективов, приглашенных исполнителей;
- обмен опытом;
- использование театрализованной деятельности не только в форме тематических развлечений, праздников, игр - драматизаций, но и в нетрадиционных формах работы с детьми. А именно, в проектной деятельности, которая допускает решение разноплановых задач образовательного процесса учреждения. В числе них и глобальное раскрытие поставленной проблемы, и активное взаимодействие с родителями:
- повышение заинтересованности родителей воспитанников перспективами формирования театрализованной деятельности в учреждении, приобщение их к жизни учреждения и работа по превращению их в полноправных партнеров;
- организация выступлений в культурных центрах города;
- сотрудничество с культурными учреждениями города;
- преемственность с театральными кружками других организаций.

Электронные образовательные ресурсы

Программа обеспечивает сетевое взаимодействие на базе образовательных организаций, учреждений культуры. В программе присутствует взаимосвязь её с другими типами образовательных программ хореографического направления.

2.4. Формы аттестации/контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: вводный и итоговый мониторинги, журнал посещаемости, отзывы детей и родителей.

2.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчет о результатах программы на педагогическом часе, фотоотчет на информационном стенде для родителей, участие в конкурсах, соревнованиях.

2.5. Оценочные материалы

Мониторинг педагогической деятельности является обязательным для педагога дополнительного образования в целях качественной реализации образовательной программы. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится в двух этапах: в начале и конце учебного года.

Диагностика результативности сформированных компетенций воспитанников осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (*критерии и показатели в приложении №1*):

- тестирование,
- наблюдение
- опрос
- игра
- упражнения
- контрольные задания

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (самостоятельная, социальная и творческая активность). Обследование гибкости, силы и выносливости мышц проводится для того, чтобы определить исходное состояние мышечной системы ребенка и, в дальнейшем, контролировать результаты занятий.

Для отслеживания результативности используется:

- карты оценки результатов освоения программы

2.6. Методические материалы

Методы обучения:

- словесное объяснение,
- показ выполнения,
- игровая форма,
- целесообразное использование оборудования,
- использование музыкального сопровождения,
- использование повторной наглядной и словесной инструкции.

Формы организации учебного занятия:

- словесное объяснение,
- показ выполнения,
- игровая форма,
- беседа,
- интеграция,
- итоговое занятие.

Педагогические технологии

Используемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии

При планирование и проведение различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников, создание благоприятного психологического климата, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Технология способствует снижению заболеваемости, снижению усталости и утомляемости, укрепляет здоровье воспитанников, формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

- Личностно - ориентированные технологии

Личностно-ориентированное обучение воспитанников в ДОУ, это целенаправленное формирование всех качеств его личности, с учетом его особенностей. Это определение уровня

обученности и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

- Игровая технология

Характерной чертой этой технологии является моделирование жизненно важных профессиональных затруднений в образовательном пространстве и поиск путей их решения. Технология игры помогает воспитанникам раскрыться в полной мере. Игра это неотъемлемая часть режима. Игра – это тот вид деятельности где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Поэтому этот вид деятельности вызывает наибольшее количество откликов и эмоций. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

Структура образовательной технологии

Структура любой образовательной технологии состоит из *трех частей*:

1. Концептуальная часть – это научная база технологии, т.е. психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент.
2. Содержательная часть – это общие, конкретные цели и содержание учебного материала.
3. Процессуальная часть – совокупность форм и методов учебной деятельности детей, методов и форм работы педагога, деятельности педагога по управлению процессом усвоения материала, диагностика обучающего процесса.

Педагогические технологии

Используемые педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии

При планирование и проведение различных видов деятельности учитываем возрастные особенности воспитанников, создание благоприятного психологического климата, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей. Технология способствует снижению заболеваемости, снижению усталости и утомляемости, укрепляет здоровье воспитанников, формирует устойчивый интерес к двигательной деятельности.

- Личностно - ориентированные технологии

Личностно-ориентированное обучение воспитанников в ДООУ, это целенаправленное формирование всех качеств его личности, с учетом его особенностей. Это определение уровня обученности и воспитанности с помощью диагностических методик. Ребенок развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории.

- Игровая технология

Характерной чертой этой технологии является моделирование жизненно важных профессиональных затруднений в образовательном пространстве и поиск путей их решения. Технология игры помогает воспитанникам раскрыться в полной мере. Игра это неотъемлемая часть режима. Игра – это тот вид деятельности где дети в полную меру учатся общаться друг с другом, дружить, уважать мнение сверстника. Поэтому этот вид деятельности вызывает наибольшее количество откликов и эмоций. Игровая образовательная технология способствует, созданию благоприятного психологического климата дружеской атмосферы, при этом сохраняет элемент конкуренции и соревнования внутри группы.

Алгоритм учебного занятия

Вводная часть:

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

Основная часть:

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

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

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

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Дидактические материалы:

- иллюстрации, фотоматериалы, диафильмы, слайды
- аудиозаписи
- видеозаписи, учебные кинофильмы
- дидактические пособия
- информационно-методический сборник.

Интегративность, преемственность содержания программы

В ходе реализации программы происходит интеграция образовательных областей:

-Социально-коммуникативное развитие

Воспитываются дружеские взаимоотношения между детьми, развивается умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, помогать друг другу. Воспитывается организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим. Формируются такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

Развиваются волевые качества.

-Познавательное развитие

Углубляются знания детей о танцах как о виде искусства, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, расширяется кругозор, что служит материалом, входящим в содержание танцевальных игр и упражнений.

-Речевое развитие

Через знакомство с художественными произведениями различных жанров происходит приобщение детей к словесному искусству, развитие литературной речи.

-Художественно-эстетическое развитие

Развивается эмоциональная восприимчивость, эмоциональный отклик на литературные и музыкальные произведения, красоту окружающего мира, произведения искусства.

-Физическое развитие. Через повышение двигательной активности, создание благоприятного эмоционального климата и здоровьесберегающие технологии укрепление физического здоровья детей.

-Преемственность

Танцевальная деятельность помогает быстро и успешно сплотить детский коллектив дошкольников и учащихся начальных классов, объединяя их общим делом.

Самые ближайшие зрители это учащиеся начальной школы, многие из которых – наши выпускники.

Компетенции и личностные качества воспитанников в результате занятий

Главная задача современной системы образования – создание условий для качественного обучения. В «Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года» зафиксировано положение о том, что «...общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции, определяющее современное качество образования».

Компетенция является результатом образования в широком смысле слова. Образовательный процесс, происходящий в детском саду, во-первых, должен быть направлен на формирование компетентностей, во-вторых, должен способствовать формированию компетенции посредством создания педагогических ситуаций, максимально точно моделирующих реальные жизненные ситуации, требующие проявления соответствующей компетенции.

К ключевым компетентностям относятся:

Социальная компетентность – способность действовать в социуме с учётом позиций других людей.

Коммуникативная компетентность – способность вступать в коммуникацию с целью быть понятым.

Предметная компетентность – способность анализировать и действовать с позиции отдельных областей человеческой культуры.

Информационная компетентность – способность владеть информационными технологиями, работать со всеми видами информации.

Автономизационная компетентность – способность к саморазвитию, самоопределению, самообразованию, конкурентоспособности.

Математическая компетентность – умение работать с числом, числовой информацией.

Продуктивная компетентность – умение работать и зарабатывать, быть способным создать собственный продукт, принимать решения и нести ответственность за них.

Нравственная компетентность – готовность, способность жить по традиционным нравственным законам.

Согласно программе внедрения компетентно ориентированного подхода в учебно-воспитательный процесс выделяют следующие ключевые компетентности.

1. Познавательная компетентность:

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

2. Личностная компетентность:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

3. Самообразовательная компетентность:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

4. Социальная компетентность:

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

5. Компетентное отношение к собственному здоровью:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Авторский коллектив под руководством Парамоновой Л.А. «Истоки: Примерная образовательная программа дошкольного образования» — 5-е изд. — М.: ТЦ Сфера, 2014.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты» – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Клюева М.Н. «Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада» - СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007.
4. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» СПб.: Речь, 2007.
6. Потапчук А.А. «Как сформировать правильную осанку у ребенка» СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
7. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж Методики оздоровления детей дошкольного возраста» Практическое пособие -2 –е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007.
8. Картушина М.Ю. «Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сад.» М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко «Здоровячок. Система оздоровления дошкольников» – Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007.
10. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» – М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы» - Волгоград: Учитель, 2011г.
12. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет»- М.: Новая школа, 1994.
13. Шарманова СБ., Федоров А.И., «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста

14. средствами физического воспитания: Учебное пособие» -Челябинск:УралГАФК,1999.
15. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение» – М.: ТЦ Сфера, 2007.
16. Волков П. и др. «Новые направления лечебно-оздоровительной работы в ДОУ». Здоровье дошкольника, №3, 2008.
17. Пенькова И. «Новые подходы к профилактике нарушений осанки и сводов стоп у детей на занятиях по физическому воспитанию». Дошкольное воспитание, №9, 2010
18. Подольская Е.И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет», М.: Учитель, 2008.
19. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников». М: Просвещение, 2006.
20. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». М: «Скрипторий 2003», 2009.

Для родителей:

1. Змановский Ю.Ф. "Воспитаем детей здоровыми".-М.:Медицина, 1989.
2. Змановский Ю.Ф. "Здоровые дошкольники" // "Дошкольное воспитание".2005,№6.
3. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика-Синтез, 2004г.
4. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
5. «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс, 2000г.
6. «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
7. «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
8. «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.:Сфера, 2004г.
9. «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н.Королева

Для воспитанников:

1. Барто, А. Л. Зарядка – М.: Художественная литература, 1981
- 2.Исаева, Е.И. Для самых маленьких.- 4-е М, Физкультура и спорт, 1977
- 3.Цой, Е. Физическое и психическое развитие, коррекция и оздоровление дошкольников / Е. Цой // Дошкольное воспитание.-2006.-№10.-С.21-24.
- 4.Волошина, Л. Будущий воспитатель и культура здоровья / Л. Волошина // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
- 5.Полтавцева, Н. О значении физвоспитания в развитии учебной деятельности /Н. Полтавцева, Н. Гордова // Дошкольное воспитание.-2005.-№6.-С.9-13.
- 6.Михалков, С. В. Дядя Степа и Егор – Москва: Физкультура и спорт, 1977

Интернет-ресурсы:

1. <http://vospitaeliam.ru/> - сайт для воспитателей и детских садов.
2. <http://zdd.i\septembr.ru/> - газета «Здоровье детей»
3. <http://www.kazedu.kz/> - Комплекс упражнений по физической культуре

Диагностика физического развития детей

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса		Оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам		Знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики		Соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения		Итоговый показатель по ребенку(среднее значение)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г
1											
2											
Итоговый показатель по группе (среднее значение)											

Критерии оценки уровня освоения программы. Оценочные материалы.

- 1. Соматическое здоровье и уровень развитие ребенка.
- 2. Физическое развитие:
оценка физического развития,
физическая подготовленность.
- 3. Показатели состояния и свода стопы.
- 4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:
Эмоциональность, моторика, внимание, память, психологическая адаптация.

ОЦЕНКА осуществляется по 5-бальной системе:

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

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

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

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

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

Приложение 2

Описание игр используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Ель, елка, елочка

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф ...уф. ..» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверх, кисти в замок. Повернуться на живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Вот какой хороший мяч

Между ног его запрячь.

Повернись и оглянись

Мячик на пол не катись

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спасаться от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот, кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален. «Осаленный» становится водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начерченной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступить через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрее его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой, выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить в положении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктором.

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10X10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе в рассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову, плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба враспынную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110 см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе (глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");

перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая;

ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (в рассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 30°. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене;

поднимать и опускать руки;

поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводиться.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м), 3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопrotивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

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

* Инструктор 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. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были 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.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь;

занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга;

на скамейках стоять. На носках, руки вверх;

те кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекачивая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставить со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложит шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих +1).

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не

касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

Приложение 3

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые ежата».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-3 - прыжки на носках;

4 - поворот на 90», руки на поясе;

5-8 - ходьба на месте.

«Веселые зайчата».

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз.

1 -8 - подскоки на двух ногах на месте;

9-16 - ходьба на месте.

«Веселые крольчата».

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз.

1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

«Веселые щенята».

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной.

1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать);

5-8 - ходьба обычная.

«Вращение стопы».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.

1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему.

То же другой ногой.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-4 - приподняться на носки; 5-6 - и.п.

«Град барабанит по крыше».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - постукивать об пол носком левой ноги;

5-8 - постукивать об пол носком правой ноги;

9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

«Зайчата». Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка.

1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться;

3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков».

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно;

5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги;

9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Зарядка для стоп».

И.п. - основная стойка.

1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

«Кошечка проснулась, потянулась».

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисички танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-8 - одновременное сгибание стоп (с носка);

9—16 — ходьба на месте;

17-18-и.п.

«Лисята прыгают».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной.

1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

«Лисята шагают».

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;

5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Медвежата кружатся».

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

«Медвежата шагают».

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

«Медвежата».

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе.

1-4-ходьба вперед;

5-8 - ходьба назад;

9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй квадрат».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй круг».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй месяц».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой;
5-8 - нарисовать полукруг левой стопой;
9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами.

II- 12-и.п.

«Нарисуй молнию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй овал».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямоугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой;

5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой;

9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямую линию».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой;

4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой;

7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой;

9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно;

13-14-и.п.

«Нарисуй треугольник».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно

1-3 - нарисовать треугольник правой стопой;

4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Неваляшка».

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево;

3-4 - то же в другую сторону;

5-6 - и.п.

«Ножки удивляются».

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно.

1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют».

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

«Передай мешочек».

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол.

Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

«Подними палочки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

«Поиграй пальчиками».

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно..

1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.

То же другой ногой.

«Потяни пяточки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

«Пяточки танцуют».

И.п. - основная стойка.

1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу;

9-10-и.п.

«Звери приветствуют гостей»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— оторвать пятки от пола;

2— вернуться в исходное положение;

3— оторвать носки от пола;

4— вернуться в исходное положение.

Темп умеренный. Носки (пятки) поднимать как можно выше от пола.

«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— поднять правую ногу;

2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге;

3— выпрямить правую ногу;

4— вернуться в исходное положение.

То же левой ногой

«Тигренок готовится к выступлению»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.

1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину, голову опустить;

3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.

«Великолепный волчонок»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.

1—2 — полуприсед на носках;

3—4 — вернуться в исходное положение.

Пятки поднимать от пола выше.

«Забавный медвежонок»

И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс;

2—7 — кружение на месте вправо;

8 — вернуться в исходное положение.

То же самое влево.
«Танцующий слоненок»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной.

Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки.

Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

«Ясный месяц»

У бабушки над избушкой Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут.

И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади.

«Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе.

Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

«Ласковое солнце»

Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце).

И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

«Нарисовать» на полу пальцами ног круг и отходящие от него лучи правой ногой, затем левой.

Круг можно «нарисовать» правой ногой, лучи — левой.

«Большая туча»

По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось — и она расплакалась.

И.п. — сидя, ноги вытянуты.

Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

«Сильный дождь»

Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут.

И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади.

Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.

«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло

Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны.

Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

«Страшная молния»

Летит огненная стрела, Никто ее не поймает, Ни царь, ни царица, Ни красная девица.

И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища.

Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.

«Ласковый ветерок»

Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой.

Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой.

И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное.

Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену.

Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.

«Соберем ленточки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно..

Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

«Соберем палочки».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные палочки.

«Соберем платочки».

И.п. - то же.

Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

«Соберем пуговицы».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Соберем шарики».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Тигрята танцуют».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки);

5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки);

9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.

«Фонарики».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены.

1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.

«Цветочки после дождя распустились».

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.

1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Приложение 4

Упражнения для профилактики нарушений осанки и

укрепление мышц торса

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

«Гармошка»

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину.

3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице.

8-16 раз. Темп средний.

«Самолет»

И.п. - о.с., руки в стороны

1 Наклон вправо.

2 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп средний.

«Гармонь»

И.п.- о.с., руки в стороны

1 Прогнуться в пояснице, лопатки свести.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний

«Шлагбаум»

И.п. - о.с., руки врозь.

1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром.

2 И.п. Тоже другой ногой.

8-16 раз. Темп средний.

«Веселые ребята».

И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»;

9-16 - ходьба на месте.

«Встань на носочки».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки
вперед;

3-4 - и.п.

«Голова -мяч».

И.п. - основная стойка.

1 - на вдохе голову на правое плечо;

2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо;

4 - на вдохе положить голову на левое плечо;

5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.

«Зарядка для головы».

И.п. - основная стойка.

1- поворот головы вправо;

2- поворот головы влево;

3- наклон головы вперед;

4- наклон головы назад.

«Нарисуем круг подбородком».

И.п. - основная стойка.

1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Обними себя».

И.п. - основная стойка.

1-2 - обхватить правой рукой левое плечо;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - обхватить левой рукой правое плечо;

7-8 - и.п.

«Плечи». Поработаем плечами, пусть они танцуют сами.

И.п. - основная стойка.

1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Поворот». Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся.

И.п. - основная стойка.

1 - вдох;

2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед;

4- и.п.

То же в другую сторону.

«Покажи ладошки».

И.п. - основная стойка.

1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед;

3-4 - и.п.

«Покачай головой».

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы вправо (влево);

3-4 - и.п.

«Послушай».

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Посмотри на облачко».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх;

3-4 - и.п.

«Посмотри по сторонам».

И.п. - основная стойка.

1-2 - поворот головы вправо (влево);

3-4 - и.п.

«Посмотри, что за спиной».

И.п. - основная стойка.

1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);

3-4 - и.п.

«Посмотри, что наверху».

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;

3-4- и.п.

«Потянись к солнышку».

И.п. - основная стойка.

1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться;

3-4 - и.п.

То же с левой ноги.

«Почеси ушком плечико».

И.п. - основная стойка.

1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;

3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

«Присядем».

И.п. - основная стойка.

1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;

3-4 - и.п.

«Пружинка».

И.п. - основная стойка.

1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх;

4- и.п.

«Птицы хлопают крыльями».

И.п. - основная стойка.

1-2 - два шага вперед;

3-4 - полуприсед с хлопком впереди;

5-6 - два шага назад;

7-8 - полуприсед с хлопком впереди.

«Хлопок».

И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;

3-4 - и.п.

«Вертушка»

И.п. - стойка ноги врозь

1 Наклон туловища вперед, правой рукой каснуться пола, поворот туловища на право.

2 И.п. Тоже другой рукой.

8-16 раз. Темп средний.

«Неваляшка».

И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой.

1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Потяни спинку».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» внизу.

1-3 - пружинящие наклоны вперед, вытянутые вперед руки в «замке» держать на уровне глаз, спину прогнуть; 4 - и.п.

«Посмотри вокруг».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади.

1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

«Дровосек».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу.

1-2 - руки вверх;

3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук;

5-6 - и.п.

«Дотянись до пяточки».

И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.

«Посмотрите вы на нас».

И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны.

1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Любопытные ребята».

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны.

1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Ключик»

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.

3 И.п. То же влево

8-16 раз. Темп средний.

«Дотянись до пальчиков».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног;

3-4 - и.п.

«Дотянись до пола».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног;

3-4 - и.п.

«Мы танцуем».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;

3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Повернись».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Поворот».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.

«Потянись к ноге».

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - повернуть туловище влево;

3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх;

5-6 - и.п.

То же в другую сторону.

«Зарядка для рук».

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.

«Заведи мотор».

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам.

1-4 - вращение локтями вперед;

5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.

«Где же наши пяточки?».

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток;

3-4 - и.п.

«Мельница».

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поочередно положить руки на затылок;

3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.

«Мы - силачи».

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз;

3-4 - и.п.

Затем руки поменять.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;

5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.

«Поворот».

И.п. - стойка ноги врозь.

1 - согнуть руки к плечам;

2-3 - поворот туловища вправо (влево),

локти развести в стороны;

4- и.п.

«Руки к плечам».

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево (вправо);

3-4 - и.п.

«Я себя люблю».

И.п. - стойка ноги врозь.

1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо;

4- и.п.

«Я хочу обнять весь мир».

И.п. - стойка ноги врозь..

1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны;

3-4 - и.п.

«Зонтик».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 - наклон туловища влево, правая рука

вверх; 7-8 - и.п.

«Лебедь спрятал голову под крыло».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - полуприсед;

3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать;

5-6 - и.п.

«Наклон».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе;

3-4 - и.п.;

5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе;

7-8 - и.п.

«Птицы приготовились к полету».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - сгибание правой руки в локте;

3-4 - сгибание левой руки в локте;

5-6 - и.п.

«Птицы тренируют крылья».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-2 - руки к плечам;

3-4 - руки в стороны;

5-6 - руки к плечам;

7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки;

9-10- руки к плечам;

11-12-руки

в

стороны;

13-14-и.п.

«Резинка».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях.

1-2 - локти назад, выпрямить и развести руки в стороны;

3-4 - и.п.

«Сожми кулачки».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук;

3-4 - и.п.

«Воробышек».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки;

7-8 - и.п.

«Нарисуем круг».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях.

1-5 - круги вперед согнутыми в локтях

руками;

6-7 - и.п.;

8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;

13-14-и.п.

«Гуси полетели».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;

5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;

9-10- и.п.

«Зарядка для плеч».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.

«Нарисуем круг плечом».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - «очертить» правым плечом круг;

5-8 - и.п.

То же левым плечом.

«Насос».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая);

3-4 - и.п.

То же в левую сторону.

«Плечи танцуют».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - плечи вперед;

3-4-и.п.;

5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись;

7-8 - и.п.

«Подними плечико».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - правое (левое) плечо вверх, показать ладони;

3-4- и.п.

«Сделай круг».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-4 - круговые движения прямыми руками вперед;

5-6 - и.п. То же назад.

«Удивись».

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1-2 - плечи вверх;

3-4 - и.п.

«Зайчишки».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1 -4 - прыжки на двух ногах вправо;

5-8 - ходьба на месте;

9-12 - прыжки на двух ногах влево; 13-16 - ходьба на месте.

«Нам весело».

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-8 - прыжки на месте на двух ногах.

«Вешаем белье»

И.п - полу присед, руки вперед.

1 Прогнуться в пояснице руки вверх.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

«Улитка»

И.п - полуприсед, руки на бедрах

1. Скруглить спину.

2. И.п.

3. Прогнуться в пояснице.

4. И.п.

8-16 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ И ЛЕЖА

«Пружинка»

И.п - стойка на коленях, руки вперед.

1-2 Сесть на правое бедро, руки влево.

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Партизан»

И.п. - лежа на животе

Лежа на животе, ползаем по-пластунски, поочередно подгибаем то правую, то левую ногу.

8-16 раз. Темп средний

«Ласточка летит».

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1-2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять;

3-4 - два маха руками;

5-6 - и.п.

«Рыбий хвост»

И.п. - лежа на животе, опираясь на предплечье, пятки вместе, носки врозь.

Сильно зажать ягодичы (если не получается, дайте поддержать между ягодич листок бумаги), пятки прижимать к полу (можно положить сверху не большой груз) в течение 30 сек по 2-3 раза

«Лук»

И.п. - лежа на животе, руки в стороны.

1-2 Захватить сзади ноги, не отрывая бедра.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний и медленный

«Лодочка»

И.п. - лежа на животе, руки вперед.

1 Поднять корпус, руки вперед, и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты.

2 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Рычаг»

И.п. - лежа на левом боку, левая рука вверх.

1 Мах правой ногой в сторону

2 И.п. Тоже на др боку

8-16 раз. Темп средний.

«Лодочка»

И.п. - лежа на полу, на животе

1 Поднять корпус, руки вперед и бедра, ноги вместе, пятни вместе, ягодичы зажаты.

2 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Самолет»

И.п. - лежа на полу, на животе, руки врозь.

1 - Свести лопатки, приподнять верхнюю часть спины и руки, ноги на полу.

2 - И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Дотянись коленом до пола».

И.п. - лежа на спине, колени согнуты.

1-4 - медленно опускать колени до пола
вправо;

5-8 - и.п.

То же в другую сторону.

«Ножницы»

И.п. - лежа на спине, ноги вперед.

Скрестные движения ногами.

8-16 раз. Темп средний и быстрый.

«Железный мост».

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены.

1-2 - поднять таз вверх;

3-4 - и.п.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине, руки вверх.

Поочередное сгибание ног вперед.

8-16 раз. Темп средний и быстрый

«Бревнышко».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе.

1-4 - поворот со спины на живот;

5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги
не сгибать).

«Заборчик».

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой.

1-2 - поднять руки над головой;

3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги;

7-8 - опустить руки.

«Рыбка на спине»

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 Наклон вправо корпусом.

3-4 И.п. Тоже в др сторону.

8-16 раз. Темп средний.

«Потяни ножки».

И.п. - лежа на спине, руки за головой.

1-2 - ноги вверх, носочек тянуть;

3-4 - и.п.

«Нарисуем круг».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг;

5-6 - и.п.

«Покажи свои ножки».

И.п. - лежа на спине, руки под головой.

1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;

3-4 - и.п.

«Маленький мостик»

И.п. - лежа на спине, согнув ноги.

1 Поднять таз.

2 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

«Шарик»

И.п. - лежа на спине.

1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Клубочек».

И.п. - лежа на спине.

1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;

5-8 - и.п.

«Куклы».

И.п. - лежа на спине.

I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;

5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.;

9-10 - поднять руки и ноги;

II—12 — и.п.

«Ножницы».

И.п. - лежа на спине.

1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.

«Подними ножку».

И.п. - лежа на спине.

1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивая колено к животу; 3-4 - и.п.

«Потяни носочек».

И.п. - лежа на спине.

1 - сжать кулачки;

2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;

4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки; 6-8 - и.п.

«Ручки танцуют».

И.п. - лежа на спине.

1-6 - скрещивание рук перед собой («Ножницы»); 7-8 - и.п.

«Царевна лягушка»

И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.

Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек

«Руль»

И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль.

1 Руль вправо, наклон туловища вправо.

2 И.п. Тоже в др сторону

8-16 раз. Темп средний.

«Складка»

И.п. - сидя, ноги вместе впереди.

1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Обними ножку»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь.

1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками.прижать к груди.

3-4 И.п. Тоже с левой ноги.

8-16 раз. Темп средний.

«Чебурашка»

И.п. - сидя, руки за голову.

1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена.

3-4 И.п. Тоже влево

8-16 раз. Темп средний.

«Книжечка»

И.п. - Сидя ноги врозь, руки впереди.

1-8 Тянуться руками вперед

8-16 раз. Темп медленный.

«Волна».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги в коленях;

2-3 - подтянуть колени к животу;

4 - выпрямить ноги;

5-7 - пауза; 8 - и.п.

«Длинные и короткие ноги».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.

«Угол».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1 - ноги приподнять;

2-3 - развести ноги в стороны как можно шире;

4- и.п.

«Уголок двумя ногами».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть;

3-4- и.п.

«Уголок одной ногой».

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок;

3-4 - и.п.

«Дотянись до ноги».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.

«Наклон».

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног;

4-и.п.

«Поворот».

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.;

5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.

«Посмотри, как вокруг красиво».

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону;

3-4-и.п.;

5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону;

7-8 - и.п.

«Колобок»

И.п. - сидя, согнув ноги, колени прижать руками к груди

Перекаты вперед-назад.

8-16 раз. Темп медленный.

«Винтик»

И.п. - стойка на коленях, руки за голову.

1-2 Поворот туловища на право

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону.

8-16 раз. Темп средний.

«Сова летит».

И.п. - стойка на коленях, руки за спиной.

1-2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть;

3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п.

«Дотянись до пяточки».

И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.

1-2 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой правой пятки; 3-4 - и.п.

То же в другую сторону.

«Кошечка».

И.п. - стойка на четвереньках.

1-2 - согнув колени, прогнуться назад; 3-4 - выгнуться, «проехав» грудью и животом по полу;

5-8 - и.п.

«Птички пьют водичку»

И.п. - стойка на коленях руки внизу.

1-2 Сед на пятки с наклоном вперед, руки назад.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

«Ежик»

И.п. - стойка на коленях, руки вверх.

1-2 Опуститься на пятки, носом достать колени, руки вдоль туловища.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Мельница»

И.п. - стойка на коленях, руки врозь.

1-2 Поворот туловища вправо, правой рукой достать правую пятку.

3-4 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп средний.

«Достаем спину»

И.п. - стойка на коленях, руки на пояс.

1-2 Наклон вперед, руки вперед.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

«Окошко»

И.п. - стойка на коленях.

1-2 Наклон назад, руками коснуться пяток.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп средний.

«Кобра»

И.п. - упор лежа на животе, на предплечьях.

1-2 Выпрямить руки, прогнуться, поворот корпуса на право.

3-4 И.п. Тоже влево.

8-16 раз. Темп медленный.

«Кошечка»

И.п. - упор на коленях

1 - Прогнуться в пояснице, свести лопатки (добрая кошка).

2 - Слегка выгнуть спину (злая кошка)

8-16 раз. Темп медленный.

«Кошка машет хвостиком»

И.п. - упор на коленях.

1-2 Мах правой ногой назад, левую руку вверх.

3-4 И.п. Тоже с другой ноги и руки.

8-16 раз. Темп средний

«Маленький шлагбаум»

И.п. - упор на коленях.

1 Мах правой ногой назад.

2 Округлить спину, правым коленом достать до лба

Тоже левой ногой.

8-16 раз. Темп средний.

«Черепашка»

И.п. - упор на коленях.

1-2 Сед на пятки, не отрывая ладони от пола, прогнуться в верхне-грудном отделе позвоночника.

3-4 И.п.

8-16 раз. Темп медленный.

«Скалка»

И.п.- лежа на животе, руки вверх, стопы вместе, ягодицы зажаты

1-4 Два переката вправо

5-8 То же влево

По 2 раза

Темп медленный и средний

«Бабочка»

И.п.- сидя на полу, колени согнуты врозь, стопы вместе.

Делать пружинящие движения коленями, постепенно опуская их вниз в течение 30 сек

«Мамины помощники»

И.п.- стойка ноги врозь.

1-2 Встать на носки, руки вверх, ягодицы зажаты.

3-4 Присесть, колени врозь, руки вниз.

(Имитировать развешивание белья на веревке)

6-8 раз. Темп медленный.

«Змейка»

И. п. - упор лежа на животе, на предплечья.

1-2 Разогнуть руки, прогнуться голову назад, пятки вместе, ягодицы зажаты.

3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный