

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №12 «Журавушка»*



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12
«Журавушка»

 Н.М. Сазук

Рабочая учебная программа по дополнительному образованию «Азбука здоровья» (5-7 лет)

Разработана инструктором по ФИЗО
Бирюковой Ю.Н.

г.о. Мытищи, 2020

Программа дополнительного образования «Крепыши» относится к образовательной области «Физическое развитие» и соответствует ФГОС ДО.

Программа «Крепыши» предназначена для детей 5-7 лет, рассчитана на 2 года.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бежит, прыгает, улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно

– двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Данная программа поможет развить в ребенке крупные и мелкие мышцы, способствует активизации мыслительной деятельности, а также развивает физические качества: силу, быстроту, ловкость. С помощью разминочных упражнений ребенок разогреет свои мышцы и подготовится к более сложным физическим упражнениям.

Программа кружка «Крепыши» содержит развернутую пояснительную записку с освещением актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья; конкретные цели и задачи, содержание с полным раскрытием основных тем занятий; учебный план; критерии оценки достижений детей на начало и конец прохождения курса; условия реализации программы; ресурсное обеспечение и список литературы, необходимый для реализации данной программы.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.
А.А.Леонов

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором,

постоянно звучащая громкая музыка;

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья)

Отклонения в опорно- двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно- двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа физкультурно - оздоровительного кружка «Спортивный калейдоскоп».

Программа кружка «Крепыши» разработана в рамках **физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.**

Актуальность и новизна.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа спортивного кружка «Крепыши».

Возраст обучающихся:

программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста, опирается на коррекционно-оздоровительные мероприятия, как часть целостной системы здоровьесбережения и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре (в соответствии с ФГОС ДО).

Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;
- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Цель:

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учётом ФГОС строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и

инвентаря для развития детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный).

Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцеброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), дорожка – лабиринт.

Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

Направления коррекционно-оздоровительной работы.

1. Укрепление резервов здоровья;
2. формирование личностных установок на здоровый образ жизни;
3. физическое и психическое развитие.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы кружка необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7. Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительной кружке «Крепыши» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

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 оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батуны, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы кружка «Крепыши» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДООУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
семинары-практикумы;
«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Ожидаемый итоговый результат освоения программы.

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Содержание программы 1-й год обучения (старшая

группа) 1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

1. Упражнения в исходном положении стоя.
 - а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
 - б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
 - в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
 - г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
 - д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.
2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.
3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упрутся в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарiku. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«**Плакса**» - зажмуривание глаз;

«**Надуем шарик**» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«**Мы удивились**» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«**Тигренок**» - оскалывание зубов;

«**Упрямые бараны**» - нахмурить брови, насупиться;

«**Солнышко дразнится**» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«**Моторчик**»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)

И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом)

Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют

Возвращаться не хочу! летательное движение)

«**Мой веселый, звонкий мяч**»

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)

Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)

Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз)

Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

«**Стрекоза**»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)

Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)

Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)

Мы летаем высоко. (смотрят вверх)

Мы летаем низко. (смотрят вниз)

Мы летаем далеко. (смотрят вперед)

Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«**Дождик**»

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх)

Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)

Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)

Зря в окошко не стучи.

«**Буратино**»

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев)

Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево)

Вниз – вверх посмотрел.

И на место тихо сел.

«**Теремок**»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)

Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит. (моргают глазами)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)

Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)

Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо)

снова лучик я найду.

5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубочка

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической

палкой, обручами.

8.Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

- 1.Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9.Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

- 1.Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
- 2.Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10.Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«**Яблочко по блюдецку покатилося**». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«**Тряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«**Цапля**». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«**Маятник**». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«**Часики**». Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Содержание программы

2-й год обучения

(подготовительная группа) 1.Упражнения на развитие

основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
- 3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
- 4.Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жук

ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения

(без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).

2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

3. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

4. Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.

3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения

для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

С пятки на пальцы

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками

Пальцами ног удерживать по шарiku. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча!

Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

7. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

Упражнения для развития мимических мышц

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений

«**Закрой глазки**»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

«**Закрой-открой**»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«**Улыбнись**»: улыбаться с закрытым ртом;

«**Лошадки**»: «фыркать» и вибрировать губами;

«**Гоняем воздух**»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«**Обиделись**»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«**Утята**»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«**Туда-сюда**»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

«**Коровушки**»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом;

«**Дотянись**»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча

Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться,

чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

2. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька"

Понедельник.

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда — сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем.
Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять-
В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,

нашим глазкам жить нельзя!

«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое)

Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем, (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами)

Движения плечами.

Приседают, поморгать глазами.

«Листочки»

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой

Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят. (посмотреть влево – вправо)

Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз)

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)

Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

И сосет в берлоге лапу.

8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и произвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Совмещение навыка дыхания с навыками движения:

на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

Закрепление навыка дыхания с движениями:

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

9. Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

См. Приложение.

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

См. Приложение.

Упражнения на чередование напряжения и расслабления

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу.

Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Яблочко по блюдецке покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик-так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях

добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«Карусели и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны.

Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

11. Игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Деревце».

И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда».

И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт».

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка».

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;

3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка».

И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

6. Упражнение «Цапля».

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

7. Упражнение «Лодочка».

И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

8. Упражнение «Велосипед».

И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.

9. Упражнение «Великаны».

И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2-вернуться в и. п.

10. Упражнение «Море».

И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

1-

**Учебный план
I год обучения (старшая группа)**

№п/п	Те ма	Количес тво часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата	14
2.	Профилактика плоскостопия	14
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10
6.	Игровой стретчинг	14

Итого:72 часа

2-

**Учебный план
II год обучения (подготовительная группа)**

№п/п	Те ма	Количес тво часов
1.	Формирование правильной осанки и развитие опорно- двигательного аппарата	10
2.	Профилактика плоскостопия	10
3.	Развитие мелких мышц лица и шеи	8
4.	Развитие органов дыхания	12
5.	Массаж и самомассаж	10

6	Игровой стретчинг	2 2
---	-------------------	--------

Итого: 72 часа

Тематическое планирование Первый год обучения (старшая группа)

Октябрь

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

«Что такое правильная осанка?». Упражнения в ходьбе с заданиями для рук.

Дать представление о правильной осанке.

Игровое упр. «Угадай, где правильно».

П/и «Ель, елка, елочка».

2. «Береги свое здоровье».

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Ель, елка, елочка».

Упражнение регулирующий мышечный тонус «Дерево».

3. «Путешествие в страну Спорта и
Здоровья». Разминка «Веселые шаги».

ОРУ (с гимнастической палкой)

П/и «Теремок»

Релаксация «Ветер».

4. «Почему мы двигаемся? »

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.

Комплекс с гимнастической палкой.

П/и «Кукушка».

Релаксация «Лес».

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

Ноябрь

1. «Веселые матрешки».

Ходьба с выполнением упражнений для осанки и профилактика плоскостопия.

Комплекс «Матрешки».

Игровое упражнение. «Подтяни живот».

П/и «Поймай мяч ногой».

2. «По ниточке».

Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Гимнастика для глаз.

П/и «Кукушка».

Игровое упражнение «По ниточке».

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин».

3. «Ловкие зверята».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Самомассаж шеи и лица.

П/и «Обезьянки».

Дыхательные упражнения «Лес шумит».

4. «Зарядка для хвоста».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Упражнение «Подтяни живот».

Релаксация «Море».

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Декабрь

1. «Вот так ножки».

Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)

Комплекс статистических упражнений.

Игровой стретчинг.

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

2. «Ребята и зверята».

Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки, легкий бег.

Игровое упражнение под музыку «Зарядка для хвоста».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.

Релаксация под музыку.

3. «Пойдем в поход».

Упражнение «Встань правильно».

Бег от опасности.

Игровое упражнение «Найди правильный след».

П/и «Птицы и дождь».

Игра «Ровным кругом».

4. «Льдинки, ветер и мороз».

Дать представление о том, что такое плоскостопие.

ОРУ с мячами – массажерами.

Двигательные загадки.

Работа с родителями

Оформление стенда «Что такое плоскостопие».

Январь

1. «Веселые танцоры».

П/и «Найди себе место».

Упражнение «Бег по кругу».

Игровое упражнение «Зимушка-зима».

Релаксация «Снег».

2. «Веселые танцоры».

П/и «Найди себе место».

Упражнение «Бег по кругу».

П/и «Попляши и покружись -самым ловким окажись».

Релаксация «Отдыхаем на берегу моря».

3. «Учимся правильно дышать».

Упражнение «Встань правильно».

Комплекс упражнений на

дыхание.

Упражнение «Буратино».

Гимнастика для глаз.

4. «Мальвина и Буратино».

Игровое упражнение «Кукла».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Упражнения для мышц ног.

Упражнение «Буратино».

Работа с родителями

Оформление стенда «Как приучить ребенка делать зарядку».

Февраль

1. «Незнайка в стране здоровья».

Разновидности ходьбы и бега.

Упражнения «Ровная спина».

Упражнения «Здоровые ножки».

Самомассаж лица и шеи.

Релаксация под музыку «Отдыхаем».

2. Закрепление правильной осанки.

Упражнение «Бег по кругу».

ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.

Игра «Ходим в шляпах».

3. «Мы куклы» .

Комплекс пластической гимнастики.

Игровое упражнение «Куклы».

П/и «Ходим в шляпах».

Релаксация «Куклы отдыхают».

4. «Учимся правильно дышать». Упражнение «Надуем шары».

Упражнения с мячами.

П/и «Закати мяч в ворота ножкой».

Релаксация «Шарик».

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1.«Поможем Буратино».

Упражнения в ходьбе и беге.

П/и «Найди себе место».

Самомассаж спины и стоп.

Упражнение «Поможем Буратино стать красивым».

2. «Отгадай загадки».

Комплекс упражнений «Загадки».

Упражнения с мячами - массажерами.

П/и «Заводные игрушки».

Игра «Собери домик», используя мягкие модули.

Релаксация «Зернышко».

3. «Веселая мозаика».

Комплекс упражнений «Веселая маршировка».

Упражнение «Собери небоскреб» (кубики собираем стопами).

«Сиамские близнецы» (упражнения в парах).

Самомассаж «Рисунок на спине».

4. «Будь здоров !»

Игровые упражнения для тренировки дыхания.

Игра «Прокати мяч».

Упражнения со скакалками.

Релаксация «Зернышко».

Апрель

1. «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка».

Упражнение « Веселая скакалка».

Комплекс корригирующей гимнастики.

Упражнения на развитие равновесия.

П/и «Пройди, не урони».

2.«Вот чему мы научились».

Самомассаж стоп.

«Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

3. «Веселый колобок».

Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

Упражнение «Скатаем колобок».

П/И «Колобок и звери».

Самомассаж массажными мячами.

Релаксация под музыку.

4. «Цирк зажигает огни».

Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

Упражнение «Силачи» (с мячом).

П/и «Карусель».

Упражнения на дыхание и расслабление.

Май

1.Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия.

Ходьба с различным выполнением заданий.

Упражнение «Бег по кругу».

Упражнение «Собери камушки».

Игра «Спрыгни в море».

Игра «Море волнуется».

Релаксация «Весна».

2. «Цветочная страна».

Ходьба с различным выполнением заданий.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей».

Упражнение «Колочая трава».

Упражнения с обручами.

Релаксация «Понюхаем цветочки».

3.«Сказочная поляна».

Самомассаж стоп.

«Дорожка здоровья».

«Веселая зарядка» под музыку.

Упражнения с массажными мячами.

Упражнение «Переложить бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

Релаксация «Спокойный сон».

4.«Мой веселый звонкий мяч».

Формировать правильную осанку.

Овладеть техникой игры с мячом.

Развивать внимание, координацию движений.

Общеразвивающие упражнения при плоскостопии «Веселые ножки».

ОРУ с мячами.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой.

Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе..

Упражнения с использованием фитболов.

Игровые упражнения с использованием элементов психогимнастики.

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют небольшую физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**Второй год обучения
(подготовительная
группа)**

Сентябрь

1. Вводное

занятие

Беседа о физической культуре. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь.

Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утята».

П/и «Большие и маленькие деревья».

Упражнение регулирующей мышечный тонус «Дерево».

2. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Беседа « Спортивная одежда».

Игра «Верь ушам, а не глазам»

Игра «Музыкальный спорт - тур».

Игра «Строители». Педагог предлагает представить и показать, как строители передают др. др. материалы (выражение лица и поза): тяжелое ведро, легкую кисточку, кирпич.

3. Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов. Способствовать укреплению мышц свода стопы. Обучать умению передавать в движениях образы.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игра «Приседание у стены»

Игра « Жизнь леса» по команде все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик , ливень, жарко, ночь, град.

4. Ознакомить с правилами гигиены тела. Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом. Побуждать к творческой импровизации.

Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».

Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе.

Придумать разные способы перекачивания мяча.

Октябрь.

1. Укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для вост. правильного положения тела. Обучать элементам самомассажа.

Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Игра-массаж «Собираемся на бал», проводится приятный массаж и происходит «воспитание прикосновением».

Упражнения с мячами - массажерами.

Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное),

«Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».

2. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать умения передавать в движении выразительные образы животных.

Разминка «Веселая зарядка» (аудиокассета).

Игра «Волейбол с воздушным шариком».

Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

3.Разучить массаж кистей и пальцев рук.

Развивать способность к равновесию.

Тренировать внутреннее внимание. Упражнения для развития статического развития.

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Игра «Совушка - сова».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

4.Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию.

Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

Ноябрь

1.Развивать способность к реакции. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Упражнения для развития способности к реакции.

Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии.

Игра «Светофор».

Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Игра «Вышибалы».

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

2.Формировать навыки правильного дыхания. Закреплять умение самомассажа пальцев. Развивать способности дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела)

Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга

Релаксация под музыку.

3.Активизировать творческие способности. Предупреждать нарушения зрения посредством зрительной гимнастики.

Прививать навыки правильного дыхания. Совершенствовать навык исполнения песни с движениями.

Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит».

4. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Тренировать правильную осанку. Улучшать и нормализовать нарушения координации движений.

Упражнения в ходьбе и беге.

Профилактика плоскостопия и осанки (упражнения с гимнастическими палками).

Игра «Хвосты».

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую.

Игра малой подвижности «Белки, шишки и орехи».

Декабрь

1. Развивать способности к ориентированию в пространстве.

Учить умению своевременно изменять положение тела и осуществление движения в нужном направлении.

Закреплять умение выполнять различные виды игрового самомассажа.

Закреплять навыки правильного дыхания.

Метание в цель.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Гимнастика для ног.

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи.

Пальчиковая игра.

2. Продолжать развивать способности к ориентированию в пространстве.

Формировать правильную осанку в процессе выполнения игровых двигательных заданий.

Продолжать закреплять умения выполнять упражнения для профилактики зрения.

Прокатывание мяча по узкому коридору, бег змейкой, бег между предметами.

Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет».

Упражнения на дыхание.

Гимнастика для глаз «Жук».

3. Развивать творческие способности и воображения.

Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса.

Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание.

Упражнения с мешочками.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения на расслабление.

Игра «Ловишки».

4. Развивать способности к ритму.

Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия.

Зрительная гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп.

Дыхательная игра «Снежинки».

Январь

1. Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям.

Собери мелкие игрушки ногой.

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Жизнь леса».

2. Развивать динамическое равновесие. Формировать двигательную культуру. Воспитывать интерес и потребность к занятиям физкультурой.

Разминка «Фиксики».

Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы.

Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий».

Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки».

3. Повторить упражнения для развития статического равновесия .

Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Игровые упражнения с мячами – массажерами.

4. Развивать меткость, ловкость, внимание.

Укреплять мышцы пальцев ног и свода стопы. Разминка «Три поросенка»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч».

Собери мелкие игрушки ногой.

Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

Февраль

1. Продолжать развивать способность к балансированию.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины. Развивать внимание зрительное и слуховое.

Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.

Игровые упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес».

Игровой стретчинг.

2. Формировать правильную осанку. Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.

Разминка «Веселый клоун»

Игра «Строители». Надо показать, как строители передают друг другу материалы: тяжелое ведро, кисточку, кирпич, длинную доску, гвоздик.

Игра «Горячий мяч».

Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Русская народная игра «Два Мороза».

3. Развивать умения передавать в движении выразительные образы. Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз. Упражнения с мячом.

Игра «Жизнь леса». Все превращаются в лес и реагируют на изменения погоды: тихий нежный ветер, ураган, мелкий грибной дождик, ливень, жарко, ночь, град, заморозки. Упражнения с мячом в парах.

Игровой стретчинг.

Дыхательные упражнения.

4. Активизировать творческое воображение и импровизацию. Физминутка «Зайцы».

Гимнастика для глаз «Веселая неделька».

Бег и прыжки по разметкам.

Гимнастика для стоп.

Психогимнастика.

Март

1. Укреплять мышечный «корсет» позвоночника и мышечный аппарат стоп. Воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела. Укреплять мышцы стопы.

Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи.

Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами.

Игра «Ловкие ноги».

Игра «Бабка Яга».

2. Укреплять мышцы спины и шеи.

Развивать умение сохранять равновесие.

Упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных игровых упражнений.

Упражнение для глаз «Дождик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу.

Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.

Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».

Игра «Дракон».

Рисование солнышка стопой ноги.

3. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Закреплять умения выполнять движения ритмично, четко, согласованно с текстом.

Воспитывать интерес к оздоровительным занятиям. Формирование дружеских взаимоотношений.

Пальчиковая игра.

Игровые упражнения с обручами.

Эстафеты между 2 командами:

1. прокати мяч обручем.

2. прыгай на мяче-хопе.

3. пробеги по узкой дорожке и передай палку Ходьба по дорожке «След в след».

4. Уметь ориентироваться на слово при организации действия. Действовать по сигналу, владеть своим телом.

Учить проявлять дружеские взаимоотношения. Воспитывать быстроту, доброту.

Разминка «Веселая зарядка».

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения с мячами – массажерами.

Ходьба по разным дорожкам.

Игровой стретчинг.

Апрель

1. Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса. Совершенствовать механизм дыхания. Формировать правильную осанку. Уметь имитировать фотографические изображения.

Упражнения с цветными палочками.

Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы: катать мячик, «Танец на канате».

Упражнения для верхних дыхательных путей.

Самомассаж лица и шеи.

Игра «Светофор».

2. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Хлопушка», «Оглянись».

Упражнения на диске «Здоровье».

Игровые упражнения с элементами психогимнастики.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Игра «Кто успел?»

Игровой стретчинг.

3. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, внимание, память, гибкость, выносливость.

Продолжать развивать способности динамического равновесия.

Обучать совместным действиям в игре.

Разминка «Фиксики».

Упражнения для развития динамического равновесия.

Игровой стретчинг.

Упражнения с гимнастической палкой.

Игровые упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения воздействия на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Листочки».

4. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, рук, улучшать осанку.

Развивать чувство ритма, внимание, память, гибкость, выносливость.

Упражнения сидя и лежа в кругу.

Массаж для профилактики простудных заболеваний.

Игровые упражнения с мячом.

Игра м/п «Белки, шишки и орехи».

Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей.

Май

1. Тренировать правильную осанку и навыки контроля за осанкой.

Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.

Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упр. для стопы «Собрать ногой ракушки и камушки».

Упражнения для зрительного переутомления «Солнечный зайчик».

Игра «Тень» проводится в парах.

2. Развивать быстроту реакции, уметь концентрировать и переключать внимание.

Укреплять мышцы живота, спины.

Игровые упражнения с ленточками.

Упражнения на развитие мелких мышц рук.

Упражнения на дыхание «Кто дольше продержит перышко в воздухе?»

Игра по желанию детей

Упражнения с мячами – массажерами.

Самомассаж и массаж шеи и грудной клетки.

Игры малой подвижности.

3. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Предупреждать нарушения зрения посредством специальных упражнений.

Упражнения с цветными платочками.

Упражнения для глаз «Солнечный зайчик».

«Зеркальное отображение предметов», сидя на стуле, рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Катать мяч на полу.

Подвижная игра «Зверолов».

4. Развивать воображение, которое обеспечивает не только новый образ, но и специфическое вхождение в этот образ.

Игровая зарядка «Важный пес».

Дыхательные упражнения: «Лови-бросай», «Прыгни и повернись», «Бросай мяч».

Упражнения на диске «Здоровье».

Гимнастика для глаз «Солнышко».

Самомассаж и массаж шеи и лица.

Игра по выбору детей.

Критерии оценки достижений детей

На начало прохождения курса:

- 1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец прохождения курса:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Значительное улучшение техники владения мячом.
- 4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 5) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 6) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Кружок проводится во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви.

Проводит инструктор по физической культуре.

Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

Использование разнообразной фонотеки.

Создание эмоциональной положительной обстановки.

Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

Мероприятия носят игровой характер.

Список литературы, используемой при написании программы.

- 1.«Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой;
- 2.Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам.- М.:ТЦ Сфера, 2003г.
- 3.Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома».
- 4.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983г.
- 5.Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».
- 6.Галанов А.С. «Игры, которые лечат».
- 7.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. М.: Мозаика-Синтез, 2006г.
- 8.Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.- М.:» Издательство Скрипторий 2003»,2004г.
- 9.Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
- 10.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка».
- 11.Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений Е.М Мастюковой «Коррекционно - педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников».
- 10.Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007г.
- 11.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.
- 12.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2003.

Журналы «Дошкольное воспитание».

- С.Дербицкая. Физкультурные занятия с элементами психогимнастики, №6,1998г.
И. Киргинцева. Физвоспитание круглый год, № 10, 2004г.
В.Лях. Развивать координационные способности, №7, 1991 г.
А, Саркисян. Детское плоскостопие и косолапость, №7,1991 г.
С, Филиппова. На физкультуру, мальчики! На физкультуру, девочки! №6, 2002г
Е.Каралашвили. Упражнения для оздоровления детей 6-7лет, №6,2002г
А.Мазанова. Цветные палочки,№6,2002г.
С.Шарманова, А.Федоров, Е.Кудрявцева. Организация активного отдыха в дошкольных образовательных учреждениях в летний период,№6,1998г.
А.Щербак. К гармонии через движения! №6,1998г.