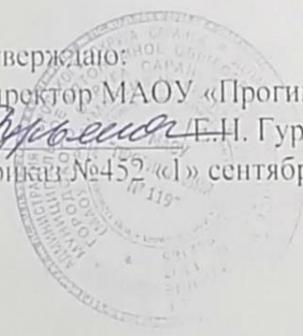


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. о. Саранск "Прогимназия №119"

Принято:
на заседании Педагогического Совета № 6
Протокол №6 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Прогимназия №119»
Гурьянова Е.Н.
Приказ №457 «1» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА)
«Здоровейка»**

Составитель:
Инструктор по
физической культуре
I кв. категории
Меденко Д.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	12
4.	Содержание изучаемого курса	20
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	45
6.	Список литературы	49
7	Приложения	51

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программ	Программа «Здоровей-ка», «Здоровячек»
Руководитель программы	Леонова Е.А., инструктор по ФК
Организация-исполнитель	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г.о. Саранск «Прогимназия 119»
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, ул. Б. Хмельницкого, д. 37
Цель программы	Укрепление и сохранение здоровья детей 2-7 лет через специально подобранные оздоровительные комплексы, способствующие воспитанию здорового образа жизни.
Направленность программы	физическая
Срок реализации программы	5 лет
Вид программы Уровень реализации программы	Адаптированная Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; Практическую работу осуществляет инструктор по физической культуре
Ожидаемые конечные результаты программы	<i>Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года</i> <i>Знать:</i> Правила поведения в зале и на занятии Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера Правила личной гигиены Что такое здоровье Инвентарь <i>Уметь:</i> Проверять осанку у стены Выполнять элементы специально подобранных упражнений Удерживать равновесие с предметом и без предмета. Подтягиваться в положении лежа Играть в игры целенаправленного характера Выполнять упражнения по показу <i>Владеть:</i> Умением слушать и наблюдать.

***Старший дошкольный возраст
4 – 5 и 5 – 6 лет***

Знать:

Правила игр целенаправленного и общего характера.

Параметры правильной осанки.

Значение утренней зарядки.

Значение лечебной гимнастики для здоровья.

Уметь:

Выполнять специально подобранные упражнения по названию.

Удерживать равновесие с предметом во время движения.

Удержаться на перекладине.

Проверять осанку у зеркала, у стены.

Выполнять упражнения самостоятельно дома.

Пользоваться инвентарем.

Выполнять работу на тренажерах.

Владеть:

Культурой здорового и безопасного образа жизни.

***Подготовительная к школе группа
6 – 7 лет.***

Знать:

Правила ортопедического режима.

Влияние ЛФК на организм.

Уметь:

Выполнять комплексы специально подобранных упражнений стоя, лежа, на четвереньках, с инвентарем.

Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений.

Выполнять правильное произвольное дыхания.

Владеть:

Выполнять комплексы в домашних условиях

Трудолюбием, аккуратностью, упорством в достижении цели, дисциплинированностью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы

Направленность программы «Здоровей-ка», «Здоровячек» лечебно-оздоровительная, предназначена для организации занятий в ДОУ с целью укрепления здоровья дошкольников и призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

Программа рассчитана на решение вопросов оздоровления детей в комплексе профилактических мер: с участием всех участников образовательного процесса, а так же дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

2. Новизна программы

Новизна программы - обеспечивает единство биологического, психического и социального благополучия, на основе профилактики заболеваний ОРЗ, ОРВИ и нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата в условиях реализации в ДОУ.

3. Актуальность программы

Здоровые дети – это здоровая нация, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Быстро развивающиеся технологии активизируют поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, и одновременному развитию умственно-познавательных способностей у детей. Дошкольный возраст наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного, нравственного, умственного и физического развития.

4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы в том, что ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики различных нарушений и заболеваний, а так же призвана сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма.

5. Педагогическая целесообразность программы

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей.

Отличительной особенностью является то, что программа построена с учетом *принципов лечебной физической культуры*:

Принцип сознательности – нацеливает детей на формирование мотива и потребности в бережном отношении к своему здоровью, здоровому образу жизни, укреплению и оздоровлению всего организма. Повышению сознательности способствует применение педагогом методических приемов, решающих проблемы здоровьесберегающих технологий педагогики оздоровления. .

Принцип постепенности предполагает преемственность ступеней обучения упражнений.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам, содействуя развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков ЗОЖ.

Индивидуализации. В методике и дозировке физических упражнений в зависимости от возрастных особенностей.

Системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и *последовательности* их применения.

Регулярности воздействия, которое обеспечивает развитие и восстановление функциональных возможностей организма.

Длительности применения физических упражнений, поскольку получение хорошего результата возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

Разнообразия и новизны в подборе и применении физических упражнений, целесообразно для каждого возраста

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление.

6. Цель

Укрепление и сохранение здоровья детей 2-7 лет через специально подобранные оздоровительные комплексы, способствующие воспитанию здорового образа жизни.

7. Задачи программы

Первый год обучения (смешанная разновозрастная группа 2 – 4 года)

Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года

Образовательные

- Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

- Развитие познавательного интереса к особенностям системы дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы, развитие подвижности в различных суставах (гибкость), а также мелкой моторики.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы.

Воспитательные.

- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
- Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Второй год обучения (смешанная разновозрастная группа 4 – 6 лет)

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5-6 лет.

Образовательные

- Расширение двигательного опыта.
- Вооружение учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.

Оздоровительные

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма.
- Профилактика заболеваний.
- Повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа возраст 6 – 7 лет.

Образовательные

- Формирование знаний о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья, профилактики простудных заболеваний.

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Совершенствование физических возможностей организма посредством физических упражнений, направленных на развитие силовой

выносливости мышц.

Воспитательные

- Осознанное отношение к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий лечебными упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
- Воспитание потребности в ЗОЖ, как показателя общечеловеческой культуры.

8. Возраст детей

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:

Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет.

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.

Состав групп: переменный состоят из мальчиков и девочек.

Особенности набора детей: свободный.

Занятия проводятся по возрастным группам: 2 – 3 года, 3 – 4 года, 4 – 5 лет, 5 – 6 лет и 6 – 7 лет.

Оздоровительную услугу ЛФК получают все дети посещающие дошкольное учреждение.

9. Сроки реализации

Реализация дополнительной образовательной программы рассчитана на пять лет.

10. Формы и режим занятий

Форма работы – оздоровительный кружок.

Продолжительность занятий:

Для детей 2 – 4 лет одно занятие 10 минут (один академический час), в неделю 20 минут, в год – 16 часов.

Для детей 4 – 6 лет одно занятие 15 минут (один академический час), в неделю 30 минут, в год – 24 часа.

Для детей 6-7 лет 20 минут (один академический час), в неделю – 40 минут, в год – 32 часа

Программа рассчитана на 96 академических часов в год (с сентября по август).

Рекомендуемая наполняемость групп 25 человек.

Режим занятий 2 раза в неделю во второй половине дня.

В месяц 8 занятий, в год 96 занятий.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года

Знать:

Правила поведения в зале и на занятии

Правила нескольких игр целенаправленного и общего характера

Правила личной гигиены

Что такое здоровье

Инвентарь

Уметь:

Проверять осанку у стены

Выполнять элементы специально подобранных упражнений

Удерживать равновесие с предметом и без предмета.

Подтягиваться в положении лежа

Играть в игры целенаправленного характера

Выполнять упражнения по показу

Владеть:

Умением слушать и наблюдать.

Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет

Знать:

Правила игр целенаправленного и общего характера.

Параметры правильной осанки.

Значение утренней зарядки.

Значение лечебной гимнастики для здоровья.

Уметь:

Выполнять специально подобранные упражнения по названию.

Удерживать равновесие с предметом во время движения.

Удержаться на перекладине.

Проверять осанку у зеркала, у стены.

Выполнять упражнения самостоятельно дома.

Пользоваться инвентарем.

Выполнять работу на тренажерах.

Владеть:

Культурой здорового и безопасного образа жизни.

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет.

Знать:

Правила ортопедического режима.

Влияние ЛФК на организм.

Уметь:

Выполнять комплексы специально подобранных упражнений стоя, лежа, на четвереньках, с инвентарем.

Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений.

Выполнять правильное произвольное дыхание.

Владеть:

Выполнять комплексы в домашних условиях

Трудолюбием, аккуратностью, упорством в достижении цели, дисциплинированностью.

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях.

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Антропометрические данные.

2. Физическое развитие:
 Оценка физического развития;
 Физическая подготовленность.
2. Показатели состояния осанки и свода стопы.
 Все полученные данные вписываются в паспорт дошкольника.

Диагностическая карта

Таблица 1

№	Ф.И. ребенка	Диагностические тесты Физического развития					Уровень
		Скоростно-силовые качества	Ловкость	Быстрота	Гибкость	Меткость	

Примечание у детей 2 – 3 лет диагностика развития физических качеств не проводится.

Развитие силовой выносливости мышц

Таблица 2

Упражнение	Для первого периода	Для перехода на второй период	Для перехода на третий период
«Рыбка»	Менее минуты	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30 с
«Уголок»	Менее 35 сек.	Не менее 35 сек.	Не менее минуты
Для шеи	Менее минуты	Не менее минуты	Не менее 1 мин. 30с

12. Форма подведения итогов

Форма подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме:

Открытые занятия для родителей и воспитателей.

Презентация.

Отчет.

Контроль может проводиться в разных формах:

Ежегодного медицинского осмотра.

Мониторинга освоения образовательной области «Физическая культура».

Диагностики физических качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Первый год обучения (смешенная разновозрастная группа 2 – 4 года)
Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
1.1	«Птицы летят» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
1.2	«Игра в мяч» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
2.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
2.2	«Лошадка» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
3.1	«Змейка на четвереньках». (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
3.2	«Совушка». (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
4.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
4.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Январь					
5	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
5.1	«Ловкие ноги» (1 -2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
5.2	«Барабан» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
6.1	«Не урони мешочек» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
6.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин

Март					
7	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
7.1	«Лесные жуки» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
7.2	«Игра в мяч» (2-3 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Апрель					
8	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
8.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
8.2	«Лошадка» (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
9.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
9.2	«Совушка» (3-4неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
10.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
10.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
11.1	«Ловкие ноги» (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
11.2	«Барабан». (2-4 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	80 мин	8 мин	1 час 12 мин
12.1	«Не урони мешочек». (1-2 неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
12.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (3-4неделя)	4	40 мин	4 мин	36 мин
Итого		96	16 часов	1 час 36 минут	15 часов 24 минуты

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*Второй год обучения (смешенная разновозрастная группа 4 – 6 лет)
Старший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
1.1	«Прокати мяч»	2	30 мин	3 мин	27 мин
1.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
1.3	«Лягушки прыгают»	2	30мин	3 мин	27 мин
1.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
2.1	«Ловкие ноги»	2	30 мин	3 мин	27 мин
2.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
2.3	«Кто быстрее спрячет простынку».	2	30мин	3 мин	27 мин
2.4	«Донеси платочек»	2	30мин	3 мин	27 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
3.1	«Мяч в кругу»	2	30 мин	3 мин	27 мин
3.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
3.2	«Делай так, делай этак»	2	30мин	3 мин	27 мин
3.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
4.1	«Сбить кеглю»	2	30 мин	3 мин	27 мин
4.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
4.3	«Лесные жуки»	2	30мин	3 мин	27 мин
4.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин

Январь					
5	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
5.1	«Великан и карлик».	2	30 мин	3 мин	27 мин
5.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
5.3	«Футболисты».	2	30мин	3 мин	27 мин
5.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
6.1	«Попади мячом в кеглю»	2	30 мин	3 мин	27 мин
6.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
6.3	«Китайские пятнашки».	2	30мин	3 мин	27 мин
6.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Март					
7	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
7.1	«Птицы летят»	2	30 мин	3 мин	27 мин
7.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
7.3	«Лесные жуки»	2	30мин	3 мин	27 мин
7.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Апрель					
8	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
8.1	«Ловкие ноги»	2	30 мин	3 мин	27 мин
8.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
8.3	«Кто быстрее спрячет простынку».	2	30мин	3 мин	27 мин
8.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
9.1	«Змейка на четвереньках»	2	30 мин	3 мин	27 мин
9.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
9.3	«Совушка»	2	30мин	3 мин	27 мин

9.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
10.1	«Прокати мяч»	2	30 мин	3 мин	27 мин
10.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
10.3	«Лягушки прыгают»	2	30мин	3 мин	27 мин
10.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
11.1	«Пройди — не ошибись»	2	30 мин	3 мин	27 мин
11.2	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
11.3	«Донеси платочек»	2	30мин	3 мин	27 мин
11.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
12.1	«Попади мячом в кеглю».	2	30 мин	3 мин	27 мин
12.2	«Пятнашки елочкой»	2	30мин	3 мин	27 мин
12.3	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
12.4	Механотерапия	2	30мин	3 мин	27 мин
Итого		96	24 часа	2 часа 24 минуты	21 час 36 минут

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
Сентябрь					
1	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
1.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
1.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Октябрь					
2	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
2.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
2.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Ноябрь					
3	Комплекс «Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
3.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
3.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Декабрь					
4	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
4.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
4.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Январь					
5	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
5.1	Комплекс «Профилактика	4	80 мин	8 мин	72 мин

	плоскостопия» с использованием игр				
5.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Февраль					
6	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа	12 минут	1 час 48 мин
6.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	60 мин	6 мин	54 мин
6.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	60 мин	6 мин	54 мин
Март					
7	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
7.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
7.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Апрель					
8	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
8.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
8.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Май					
9	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
9.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
9.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Июнь					
10	Комплекс «Дыхательная гимнастика»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
10.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
10.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с	4	80 мин	8 мин	72 мин

	использованием механотерапией				
Июль					
11	Комплекс «Профилактика плоскостопия»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
11.1	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
11.2	Комплекс «Профилактика плоскостопия» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Август					
12	«Профилактика нарушения осанки»	8	2 часа 40 минут	16 минут	2 час 24 мин
12.1	Комплекс «Профилактика нарушения осанки с использованием игр	4	80 мин	8 мин	72 мин
12.2	Комплекс «Профилактика нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	80 мин	8 мин	72 мин
Итого		96	32 часа	3 часа 12 минут	28 часов 48 минут

Содержание изучаемого курса

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам в соответствии возрасту воспитанников:

Для детей младшего дошкольного возраста 2 – 3 и 3 – 4 года:

«Физическая культура».

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

«Социально-коммуникативное развитие».

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; привычку сообща играть, трудиться, заниматься; стремление радовать старших хорошими поступками. Воспитывать уважительное отношение к окружающим.

«Познавательное развитие».

Развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира. Формировать умение подбирать пары или группы предметов, совпадающих по заданному признаку.

«Речевое развитие».

Продолжать развивать речь как средство общения. Поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, уточнять источник полученной информации.

«Художественно-эстетическое развитие».

Развивать эстетические чувства, эмоции, эстетический вкус, эстетическое восприятие. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности.

Для детей старшего дошкольного возраста 4 – 5 и 5 – 6 лет:

«Физическая культура».

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие».

Формировать умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. Развивать стремление детей выражать свое отношение к окружающему, самостоятельно находить для этого различные речевые средства. Обогащать словарь детей вежливыми словами (здравствуйте, до свидания, пожалуйста, извините, спасибо и т. д.). Прививать детям чувство благодарности к людям за их труд.

«Познавательное развитие».

Продолжать знакомить с различными геометрическими фигурами, учить использовать в качестве эталонов плоскостные и объемные формы. Расширять представления о фактуре предметов (гладкий, пушистый, шероховатый и т. п.). Совершенствовать глазомер. Развивать в играх память, внимание, воображение,

мышление, речь, сенсорные способности детей. Побуждать детей к самостоятельности в игре, вызывая у них эмоционально-положительный отклик на игровое действие.

«Речевое развитие».

Закреплять правильное, отчетливое произнесение звуков. Совершенствовать диалогическую форму речи. Развивать умение составлять рассказы о событиях из личного опыта.

«Художественно-эстетическое развитие».

Удовлетворение потребности детей в самовыражении. Воспитание желания и умения взаимодействовать со сверстниками.

Для детей подготовительной к школе группы 6 – 7 лет:

«Физическая культура».

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

«Социально-коммуникативное развитие».

Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, развивать умение самостоятельно объединяться для совместной игры и труда. Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм, уважение к старшим. Формировать такие качества, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность.

«Познавательное развитие».

Продолжать расширять и уточнять представления детей о предметном мире; о простейших связях между предметами ближайшего окружения. Расширять представления о качестве поверхности предметов и объектов. Развивать зрение, слух, сенсомоторные способности. Помогать детям в символическом отображении ситуации, проживании ее основных смыслов и выражении их в образной форме.

«Речевое развитие» Приучать проявлять инициативу с целью получения новых знаний. Совершенствовать речь как средство общения. Совершенствовать умение составлять рассказы о предметах, диалогическую форму речи.

Художественно – эстетическое развитие:

Развивать эстетическое восприятие, чувство ритма, художественный вкус, эстетическое отношение к окружающему, к искусству и художественной деятельности. Развитие интереса к самостоятельной творческой деятельности. Удовлетворение потребности детей в самовыражении.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения (смешенная разновозрастная группа 2 – 4 года)
Младший дошкольный возраст 2 – 3 и 3 – 4 года

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	«Птицы летят» (1-2 неделя)	4	Теория правила поведения во время спортивного занятия. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Мы проснулись». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Подвижная игра «Птицы летят».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая индивидуальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».
1.2	«Игра в мяч» (3-4 неделя)	4	Теория правила поведения во время спортивного занятия. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс «Мы проснулись». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Подвижная игра «Игра в мяч».	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	
ОКТАБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	Теория «Мои сандальки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Без предмета». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультация «Выбираем правильную обувь».
2.2	«Лошадка». (3-4 неделя)	4	Теория «Мои сандальки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Без	Беседа. Практическое	Фронтальная	

			предмета». Игра «Лошадка».	занятие		
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	Теория профилактика травматизма во время бега. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Петушок». Игра «Змейка на четвереньках».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
3.2	«Совушка». (3-4 неделя)	4	Теория профилактика травматизма во время бега. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Петушок» Игра «Совушка».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ДЕКАБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
4.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №2 «Гномики веселятся». Упражнения для горла «Змеиный язычок», «Зевота». Игра «Птицы кричат».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».
4.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №2 «Гномики веселятся». Упражнения для горла «Змеиный язычок», «Зевота». Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	«Ловкие ноги» (1 -2 неделя)	4	Теория травматизм на занятиях. Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «С мячом среднего размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
5.2	«Барабан» (2-4 неделя)	4	Теория травматизм на занятиях. Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «С мячом среднего размера». Игра «Барабан».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	«Не урони мешочек» (1-2 неделя)	4	Теория как сидеть за столом. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_2 «С мячом» Игра «Не урони мешочек».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
6.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (2-4 неделя)	4	Теория как сидеть за столом. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_2 «С мячом». Игра «Бабочки, лягушки, кошки».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
7.1	«Лесные жуки» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики»	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями».

			Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка». Игра «Лесные жуки».			
7.2	«Игра в мяч» (2-3 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики» Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка». Игра «Игра в мяч».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	«Великан и карлик» (1-2 неделя)	4	Теория «Правильная обувь». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
8.2	«Лошадка» (2-4 неделя)	4	Теория «Правильная обувь». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Лошадка».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	«Змейка на четвереньках» (1-2 неделя)	4	Теория «Хочу быть здоровым». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_3 «Мы красивые». Игра «Змейка на четвереньках».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Ортопедический режим».
9.2	«Совушка» (3-4неделя)	4	Теория «Хочу быть здоровым». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

			бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Игра «Совушка».	занятие		
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	«Птицы кричат» (1-2 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики». Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка» Игра «Птицы кричат».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Утренняя гимнастика с родителями». Консультация
10.2	«Лягушки прыгают» (3-4 неделя)	4	Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Веселые гномики» Упражнения для горла «Весёлые плакальщики», «Смешинка» Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	«Ловкие ноги» (1-2 неделя)	4	Теория «Значение правильного режима дня». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «С гимнастической палкой малого размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	Консультация «Выбираем правильную обувь».
11.2	«Барабан». (2-4 неделя)	4	Теория «Что полезно а что нет». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная	

			«С гимнастической палкой малого размера». Игра «Барабан».			
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	«Не урони мешочек». (1-2 неделя)	4	Теория «Значение правильного режима сна». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_3 «Мы красивые». Игра «Не урони мешочек».	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	Консультация «Ортопедический режим».
12.2	«Бабочки, лягушки, кошки» (3-4неделя)	4	Теория «Значение правильного режима сна». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №_3 «Мы красивые». Игра «Бабочки, лягушки, кошки».	Беседа. Опрос Практическое занятие	Фронтальная Индивидуальная	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения (смешенная разновозрастная группа 4 – 5 лет)
Младший дошкольный возраст 4 – 5 и 5 – 6 лет

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	«Прокати мяч»	2	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игра «Прокати мяч».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
1.2	Механотерапия	2	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
1.3	«Лягушки прыгают»	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игра «Лягушки прыгают» .		Подгрупповая Фронтальная	
1.4	Механотерапия	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.		Подгрупповая Фронтальная	

			Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.			
ОКТАБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	«Ловкие ноги»	2	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультаци я «Профилакт ика травматизма на улице».
2.2	Механотерапия	2	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
2.3	«Кто быстрее спрячет простынку»	2	Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой малого размера» Игра «Кто быстрее спрячет простынку».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
2.4	«Донеси платочек»		Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Игра «Донеси платочек».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	«Мяч в кругу»	2	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая	Консультаци я «Помоги ребенку, сохранить осанку».

			Упражнения на фитболах. Игра «Мяч в кругу».			
3.2	Механотерапия	2	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
3.3	«Делай так, делай этак»	2	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Упражнения на фитболах. Игра «Делай так, делай этак».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
3.4.	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ДЕКАБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
4.1	«Сбить кеглю»	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Дышите спокойно и правильно». Игра «Сбить кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».

4.2	Механотерапия	2	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
4.3	«Лесные жуки»	2	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Игра «Лесные жуки».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
4.4	Механотерапия	2	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	«Великан и карлик»	2	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья» ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног» Комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Игра «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
5.2	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			размера». Механотерапия.			
5.3	«Футболисты»	2	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Игра «Футболисты».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
5.4	Механотерапия	2	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	«Попади мячом в кеглю»	2	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Игра «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Помоги ребенку, сохранить осанку».
6.2	Механотерапия	2	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
6.3	«Китайские пятнашки»	2	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			Игра «Китайские пятнашки».			
6.4	Механотерапия	2	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
7.1	«Птицы летят»	2	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Игра «Птицы летят».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».
7.2	Механотерапия	2	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Фронтальная индивидуальная	
7.3	«Лесные жуки»	2	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Игра «Лесные жуки».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
7.4	Механотерапия	2	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелка». Механотерапия.			
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	«Ловкие ноги»	2	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игра «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
8.2	Механотерапия	2	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
8.3	«Кто быстрее спрячет простынку»	2	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке». Игра «Кто быстрее спрячет простынку».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
8.4	Механотерапия	2	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	«Змейка на четвереньках»	2	Теория «Функция позвоночника». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика

			ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Игра «Змейка на четвереньках».			ика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста».
9.2	Механотерапия	2	Теория «Функция позвоночника». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
9.3	«Совушка»	2	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Упражнения на фитболах. Игра «Совушка».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
9.4	Механотерапия	2	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	«Прокати мяч»	2	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Солнце, воздух и вода наши лучшие

			Упражнения на фитболах. Игра «Прокати мяч».			друзья».
10.2	Механотерапия	2	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
10.3	«Лягушки прыгают»	2	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №3 «Пчелки». Игра «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
10.4	Механотерапия	2	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	«Пройди — не ошибись»	2	Теория «Красивые и здоровые ножки». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игра «Пройди — не ошибись».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Профилактика травматизма на улице».
11.2	Механотерапия	2	Теория «Красивые и здоровые ножки». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игры для ног». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
11.3	«Донеси платочек»	2	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенке».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

			«Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 Игра «Донеси платочек».			
11.4	Механотерапия	2	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игры для ног», комплекс №4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	«Попади мячом в кеглю»	2	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Диагностика основных видов физической подготовки. Игра «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная	Консультация «Помоги ребенку, сохранить осанку».
12.2	«Пятнашки елочкой»	2	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Диагностика основных видов физической подготовки.	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная Индивидуальная	
12.3	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
12.4	Механотерапия	2	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 №3 «Мы красивые». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третий год обучения подготовительная к школе группа
возраст 6 – 7 лет

№ зан-ия	Тема	Кол-во зан-ий	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
1.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Правила поведения в спортивном зале». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Игры «Прокати мяч», «Лягушки прыгают».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
1.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики Комплекс №2 «Носики-курносики». Упражнения для горла «Лошадка», «Ворона». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ОКТЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
2.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Следим за своей обувью». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног». Игры «Ловкие ноги», «Донеси платочек».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
2.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием	4	Теория «Профилактика травматизма на улице». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

	механотерапией		Механотерапия.			
НОЯБРЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
3.1	Комплекс «Профилактики нарушения осанки» с использованием игр	4	Теория «Сидим правильно». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Упражнения на фитболах. Игры «Мяч в кругу», «Делай так, делай этак».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
3.2	Комплекс «Профилактики Нарушения осанки» с использованием механотерапией	4	Теория «Профилактика травматизма во время бега». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ДЕКАБРЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
4.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Витамины – наши друзья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелкка». Игры «Лесные жуки», «Сбить кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
4.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс №1 «Дышите спокойно и правильно». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

ЯНВАРЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
5.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Профилактика травматизм на занятиях». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игры «Футболисты», «Великан и карлик».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
5.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Правила проведения подвижных игр». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс № 4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ФЕВРАЛЬ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
6.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Что такое лечебная физическая культура». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Игры «Китайские пятнашки», «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
6.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Правильная осанка». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе», комплекс № 1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАРТ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
7.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с	4	Теория «Закаливание – как фактор оздоровления». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».

	использованием игр		бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Игры «Лесные жуки», «Птицы летят».			
7.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Правильное питание-источник здоровья». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 3 «Пчелкка». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
АПРЕЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
8.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Гигиенические требования к занятиям лечебной физкультуры». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс №5 «Упражнения на гимнастической стенки», Игры «Кто быстрее спрячет простынку», «Ловкие ноги».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
8.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Значение утренней гимнастики». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1 «Игровые упражнения для ног», комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
МАЙ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
9.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием	4	Теория «Функция позвоночника». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать

	механотерапией		спины». Игры «Совушка», «Змейка на четвереньках».			спортивную секцию».
9.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры». Профилактика плоскостопия разновидность ходьбы и бега. ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе». Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮНЬ						
Комплекс «Дыхательная гимнастика»						
10.1	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием игр	4	Теория «Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 1 «Дышите спокойно и плавно». Упражнения на фитболах. Игры «Лягушки прыгаю», «Прокати мяч».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Режим дня».
10.2	Комплекс «Дыхательная гимнастика» с использованием механотерапией	4	Теория «Польза в плавании». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». Упражнения дыхательной гимнастики комплекс № 2 «Носики-курносики». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	
ИЮЛЬ						
Комплекс «Профилактика плоскостопия»						
11.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием игр	4	Теория «Красивые и здоровые ножки». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №2 «Упражнения с мячом среднего размера», комплекс №3 «Упражнения с гимнастической палкой маленького размера». Игры «Пройди — не ошибись», «Донеси платочек».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Подбираем спортивный инвентарь в соответствии и возрасту».
11.2	Комплекс «Профилактики	4	Теория «Строение человека». ОРУ для профилактики плоскостопия комплекс №1	Беседа. Практическое	Подгрупповая Фронтальная	

	плоскостопия» с использованием механотерапией		«Игры для ног», комплекс №4 «Упражнения на лестнице». Механотерапия.	занятие		
АВГУСТ						
Комплекс «Профилактика нарушения осанки»						
12.1	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием механотерапией	4	Теория «ЗОЖ - основа счастливого детства». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №2 «Тренировка правильной осанки при ходьбе», комплекс №1 «Упражнения для укрепления мышц грудного отдела, шеи и спины». Игры «Пятнашки елочкой», «Попади мячом в кеглю».	Беседа. Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	Консультация «Как правильно выбрать спортивную секцию».
12.2	Комплекс «Профилактики плоскостопия» с использованием Механотерапией	4	Теория «Профилактика травматизма во время занятий на тренажерах». Упражнения с использованием дорожки «Здоровья». ОРУ для профилактики нарушения осанки комплекс №3 «Мы красивые». Упражнения на фитболах. Механотерапия.	Беседа. Опрос Практическое занятие	Подгрупповая Фронтальная	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Основной формой организации дополнительного образования – является теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия с использованием стандартного и нестандартного оборудования.

В структуре программы выделяются следующие основные разделы:

1. Теоретическими знаниями:

о важности правильной осанки и ее влиянием на здоровье человека;
обучаются правилам ортопедического режима;
принятию и сохранению навыка правильной стойки;
особенности функционирования и целостности человеческого организма;
представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, разнообразие в питании, питьевой режим, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
значении двигательной активности в жизни человека,
умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
правилам личной гигиены, представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
правила поведения в спортивном зале и работе с инвентарем;
техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Профилактика травматизма на улице, во время бега и ходьбы.

2. Комплекс «Дыхательная гимнастика».

3. Комплекс «Профилактика плоскостопия».

4. Комплекс «Профилактика нарушения осанки».

Основными средствами для решения задач программы являются:

Специально оздоровительно-развивающая гимнастика, Корректирующие и укрепляющие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа на спине и животе, стоя на четвереньках и упражнения в равновесии, с гимнастическими палками, мячами.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнений дыхательной гимнастики.

Специально подобранные в соответствии комплексу подвижные игры.

Применение специального оборудования:

Гимнастическая стенка.

Тренажеры.

Напольная лестница.

Фитболы.

Спортивный инвентарь: гимнастические палки, мячи, массажные мячи, и нестандартное оборудование (платки, ленты, косички, шишки, пробки, счетные палочки, карандаши и т.д.).

Основные методы: практические, словесные, наглядные.

Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть способствует повышению эмоционального состояния детей, активизация внимания, готовит организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятия используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, упражнение на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

У детей 2 – 4 лет водной части отводится 1 минута 30 секунд

У детей 4 – 6 лет – 2 минуты.

У детей 6 – 7 лет – 3 минуты.

Основная часть посвящается отдельному взятому комплексу. Общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки профилактику плоскостопия, которые применяют независимо от индивидуальных особенностей.

У детей 2 – 4 лет водной части отводится 8 минут.

У детей 4 – 6 лет – 12 минут 30 секунд.

У детей 6 – 7 лет – 16 минут 30 секунд.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Для этого можно провести релаксацию, как один из методов расслабления и снятия стресса. Важно при этом, чтобы они сохраняли бодрое настроение. Содержанием заключительной части могут быть разные виды ходьбы.

У детей 2 – 4 лет водной части отводится 30 секунд.

У детей 4 – 6 лет – 30 секунд.

У детей 6 – 7 лет – 30 секунд.

2. Приемы и методы организации

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Игровой метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность обучающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Общепедагогические методы. Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя:

1. словесные методы: описание, объяснение учебного материала.
2. методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация пособий.

3. Дидактический материал.

Картотеки:

1. Подвижные игры
2. Дидактические тесты
3. Эмблем футбольных клубов России.

Дидактический материал:

4. Фотографии Российской сборной команды по футболу, а также команды Республики Мордовия;
5. Плакаты оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях.

4. Техническое оснащение занятий.

Одним из основных условий успешной организации оздоровительной работы является наличие спортивного зала оборудованного для проведения занятий и физкультурно-спортивное оборудование.

1. Тренажёры.
2. Гимнастическая лестница – 3 шт.
3. Гимнастическая скамейка – 2 шт.
4. Ребристая доска – 1 шт.
5. Напольная лестница – 2 шт.

6. Гантели – 26 шт.
7. Гимнастические палки – 28 шт.
8. Мячи – 28 шт.
9. Мячи маленького диаметра – 20 шт.
10. Мешочки с песком – 15 шт.
11. Фитбол – 24 шт.
12. Канат – 1 шт.
13. Дорожка «Здоровья» - 4 шт.
14. Резиновые коврики – 8 шт.
15. Мячи набивные – различной массы – 3 шт.
16. Магнитофон – 1 шт.
17. Индивидуальные коврики – 26 шт.
18. Нетрадиционное оборудование (крышечки, счетные палочки, косички, ленты, карандаши, платочки и т.д.).

5. Медицинское обеспечение

Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 2 - х раз в год.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к занятиям только по справки врача.

В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи.

Зал имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению жилых и общественных зданий. Зал подлежит ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. Не реже одного раза в месяц проводится генеральная уборка. Генеральная уборка техническим персоналом проводится с применением разрешенных моющих и дезинфицирующих средств.

Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами. Инвентарь, размещенный в зале, протирают увлажненной ветошью, металлические части - сухой ветошью, в конце каждой смены. После каждого занятия зал проветривают не менее 10 минут. Спортивный ковер очищают ежедневно с использованием пылесоса, не менее 3-х раз в месяц проводят его влажную чистку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Бабенкова, Л. П. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е. А. Бабенкова. – М. : Просвещение, 1993. – 98 с.
2. Буцинкинская, П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175с.
3. Здоровосберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н. И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
4. Красикова, И. С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки, сколиозов и плоскостопия / И. С. Красикова. – СПб. : «Издательство Корона.Век», 2013. – 320 с.
5. Красикова, И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет / И. С. Красикова. – СПб. : «Издательство Корона.Век», 2012. – 336 с.
6. Красикова, И. С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеванием органов дыхания / И.С. Красикова. – СПб. : КОРОНА принт, 2004. – 160 с.
7. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. - М. : Просвещение, 2000. – 145 с.
8. Маханева, М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть: методическое пособие / М. Д. Маханева. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 240 с.
9. Миликова, И. В. Гимнастика для детей: настольная книга молодой мамы / И. В. Миликова, Т. А. Евдокимова. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 256 с.
10. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура: Новейший справочник / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 289 с.
11. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т. И Осокина. – 3-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
12. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007 – 151 с.
13. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования / сост. С.С. Прищепа. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
14. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / С. В. Хрущев, О. С. Симонова. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 304 с.
15. Черемисина, О. И. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения / О. И. Черемисина, Н. А. Склянова, Н. А. Лейтан, И. Н Гребенникова. – Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 38 с.

Журналы

1. Знамовский, Ю. Ф. Авторская программа «Здоровый дошкольник» / Ю. Ф. Знамовский // Обруч. – 1996. – №3. – С. 4-5.

Список литературы для детей

1. Зайцев, Г. К. Уроки Айболита: расти здоровым / Г. К. Зайцев. – СПб. : Детство - Пресс, 2006 – 76 с.

Журналы:

1. Вейцман, М. Чемпион / М. Вейцман, Л. Кравцов // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. – 2009. – № 6. – С. 8-10.
2. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт / Н. Марзан // Кукумбер: литературно-иллюстрированный журнал для детей. – 2010. – №3. – С 11-13.

Интернет ресурсы

1. Меденко, Д. Р. Утренняя гимнастика с родителями / Д. Р. Меденко. - режим доступа: <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/11309-gimnastika.html>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплексы «Дыхательной гимнастики»

Для детей 2 – 4 лет

Комплекс №1 «Мы проснулись»

1) «Тик-так». (10 раз)

И.п. стоя ноги вместе, правая рука в кулаке вверху. 1- левая рука вверх правая вниз, произносим «тик»; 2- возвращаемся в исходное положение, проговариваем «так».

2) «Петушок». (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. На «вдохе» поднять руки вверх, на «выдохе» проговорить «ку-ка-ре-ку».

3) «Дровосек» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок внизу, 1- «вдох» поднять руки вверх, 2- опустить руки вниз «выдох» с произношением «уух»

4) «Шарик» (5 раз)

И.п. широкая стойка, руки сцеплены в замок на животе. «Вдох» надуть живот; прогнуться надавливая на живот «выдох» с произношением (шш)

5) «Пчелка» (5 раз)

И.п. о.с., руки подняты у груди, 4 пальца собраны вместе. Глубокий «Вдох», на «выдохе» произносим (зз), потряхивая кистями.

6) «Обнимашки» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки отвести в стороны «вдох», обнять себя на выдохе произнести (уух)

Комплекс №2 «Гномики веселятся».

1) «Гномики веселятся». (3 раз)

И.п. О.с. руки внизу, 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в сторону, 4- и.п.

2) «Подыши одной ноздрей» (2 раз каждой стороной)

Закрываем правую ноздрю, делаем «вдох», перекрываем левую ноздрю, через правую выполняем «выдох». И вторая сторона то же самое.

3) «Носик поет». (2 раз каждой стороной)

Закрываем правую ноздрю, делаем «вдох», перекрываем левую ноздрю, через правую выполняем «выдох», постукивая по ней пальчиком и произносим «мм». И вторая сторона то же самое.

4) «Самолет» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, на «вдохе» поднять руки в сторону, на «выдохе» покачиваясь вправо и влево произнести (шш)

5) «Каша кипит» (5 раз)

И.п. о.с., руки сцеплены в замок внизу, «вдох» поднять руки к груди, «выдох» через рот присесть, руки опустить вниз.

6) «Водокачка» (10 раз)

И.п. о.с. руки внизу, 1- поднять правое плечо вверх, а левое опустить вниз сказав (кач), 2- опустить правое плечо и поднять левое плечо сказав (кач).

7) «Пчелка» (5 раз)

И.п. о.с., руки подняты у груди, 4 пальца собраны вместе. Глубокий «Вдох», на «выдохе» произносим (зз), потряхивая кистями.

8) «Обнимашки» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки отвести в стороны «вдох», обнять себя на выдохе произнести (уух)

для детей 2 - 7 лет

Комплекс №3 «Веселые гномики» или «Пчелки»

1) «Тик-так». (10 раз)

И.п. стоя ноги вместе, правая рука в кулакеверху. 1- левая рука вверх правая вниз, произносим «тик»; 2- возвращаемся в исходное положение, проговариваем «так».

2) «Петушок». (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. На «вдохе» поднять руки вверх, на «выдохе» проговорить «ку-ка-ре-ку».

3) «Гномики веселятся». (3 раз)

И.п. О.с. руки внизу, 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в сторону, 4- и.п.

4) «Подыши одной ноздрей» (2 раз каждой стороной)

Закрываем правую ноздрю, делаем «вдох», перекрываем левую ноздрю, через правую выполняем «выдох». И вторая сторона то же самое.

5) «Носик поет». (2 раз каждой стороной)

Закрываем правую ноздрю, делаем «вдох», перекрываем левую ноздрю, через правую выполняем «выдох», постукивая по ней пальчиком и произносим «мм». И вторая сторона то же самое.

6) «Пошмыгаем». (3 раз)

Выполнить три «вдох» и сделать один «выдох» через рот.

7) «Выдохнем» (3 раза)

Выполнить один «вдох» и сделать три «выдоха».

8) «Дровосек» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок внизу,

1- «вдох» поднять руки вверх, 2- опустить руки вниз «выдох» с произношением «уух»

9) «Самолет» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, на «вдохе» поднять руки в сторону, на «выдохе» покачиваясь вправо и влево произнести (шш)

10) «Каша кипит» (5 раз)

И.п. о.с., руки сцеплены в замок внизу, «вдох» поднять руки к груди, «выдох» через рот присесть, руки опустить вниз.

11) «Шарик» (5 раз)

И.п. широкая стойка, руки сцеплены в замок на животе. «Вдох» надуть живот; прогнуться надавливая на живот «выдох» с произношением (шш).

12) «Водокачка» (10 раз)

И.п. о.с. руки внизу, 1- поднять правое плечо вверх, а левое опустить вниз сказав (кач), 2- опустить правое плечо и поднять левое плечо сказав (кач).

13) «Пчелка» (5 раз)

И.п. о.с., руки подняты у груди, 4 пальца собраны вместе. Глубокий «Вдох», на «выдохе» произносим (зз), потряхивая кистями.

14) «Обнимашки» (5 раз)

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки отвести в стороны «вдох», обнять себя на выдохе произнести (уух)

Для детей 4 – 7 лет

Комплекс №1 «Дышите спокойно и правильно»

1) Дышите тихо, спокойно, и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Медленный вдох носом, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5 – 10 раз).

2) Подышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю тихий выдох (3 – 6 раз).

3) «Воздушный шар».

И. п. – лежа на спине, руки на живот, ладони вниз. Медленный вдох носом, живот поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный выдох, живот втягивается (4 – 10 раз).

4) «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лёжа, сидя, стоя. Руки на нижней части рёбер. Медленный ровный выдох. Медленный вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки. Выдох – грудная клетка медленно зажимается руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6 – 10 раз).

5) «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лёжа, сидя, стоя, руки между ключицами. Вдох и выдох со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4 – 8 раз).

6) «Ветер».

И. п. – лёжа, сидя, стоя. Вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задерживая дыхание на 3 – 4 секунды; отрывистыми выдохами выпустить воздух сквозь зажатые губы.

7) «Радуга, обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Вдох носом, руки в стороны; задержать дыхание на 3 – 4 секунды. Выдох – произносить звук «с», растягивая губы в улыбке, втягивая в себя живот и обнимая себя руками за плечи (3 – 4 раза).

8) Повторить 3 – 5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс № 2 «Носики-курносики»

Все упражнения выполняются стоя или в движении.

1) «Подыши одной ноздрей».

Смотреть комплекс № 1, с меньшим числом повторений.

2) «Ёжик».

Повороты головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки, Выдох мягкий, произвольный, через полукрытые губы (4 – 8 раз).

3) «Губы трубкой».

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение, пауза 2 – 5 секунд. Поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4 – 6 раз).

4) «Ушки».

Наклон головы вправо влево, выполнять сильные вдохи. Выдох произвольный(4 – 5 раз).

5) «Пускаем мыльные пузыри».

Вдох носом, напрягая мышцы носоглотки, наклоняя голову к груди. Выдох через нос, поднимая голову вверх, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3 – 5 раз).

6) «Язык трубкой».

Губы и язык сложить трубкой. Вдох через «трубку» языка, заполняя воздухом все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки. Закончив вдох, закрыть рот, опуская голову вниз, касаясь подбородком груди. Пауза 3 – 5 секунд. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть через нос (4 – 8 раз).

7) «Насос». Руки перед грудью, сжав кулаки. 5 – 7 пружинистых наклонов. При каждом наклоне порывистый, резкий, шумный вдох. Выдох произвольный (3 – 6 раз).

8) Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс № 1, но с меньшим числом повторений).

Комплекс упражнений для горла

1) «Лошадка». Цоканье языком то громче, то тише; то снижая, то увеличивая темп повтора звуков(20 – 30с).

2) «Ворона». Произносить протяжно звук «ка-а-а-а-ар» (5 – 6 раз), затем каркать беззвучно, с закрытым ртом (5 – 6 раз).

3) « Змеинный язычок». Высовывать язык как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

4) «Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести « о-о-хо-хо-о-о-о» (5 – 6 раз).

5) «Весёлые плакальщики». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40с).

6) «Смешинка». «Хохотальные» звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы».

Приложение 2

Комплексы «Профилактики нарушения осанки»

Для детей 2 – 4 лет

Комплекс № 1 «Петушок»

И.П.	Описание упражнений		Методические рекомендации
1. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони вверх, 2-3-4-5 – с усилием руки вверх, 6 – руки в стороны, 7 – руки к плечам, ладони вверх, 8 – и.п.	6 раз	Контроль за осанкой.
2. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони в стороны, лопатки соединить, 2-3-4-5 – «Петушок проснулся», 6 – и.п.	6 раз	Чередовать упражнение №1 и №2
3. Широкая стойка	1 – руки за голову, 2-3-4-5 – поворот на право, поворот на лево, 6 – и.п.	6 раз	Голову держать прямо.
4. Узкая стойка	1 потянулись вверх к «Солнышку» 2 – сели на корточки, обняли ножки, глазки спрятали в коленочки 3 – и.п.	5 раз	Обнимаем колени обеими руками
5. Лежа на животе ноги врозь	1 поднять руки вверх «к солнышку» 2 – и.п.	6 раз	Голову не опускать
6. Стоя у стены	1 – прижаться к стене затылком, ягодицами, лопатками, стопами	6 раз	Проверить осанку

Комплекс № 2 с мячом

И.П.	Описание упражнений		Методические рекомендации
1. Узкая стойка, мяч внизу	1 – руки с мячом к вперед, 2-3-4 – с усилием руки вверх, 5-6 7 – мяч к груди 8 – и.п.	6 раз	Контроль за осанкой.
2. Сидя на полу ноги прямые, мяч на ногах	1-4 – катим мяч к носочкам, 5-8 – прокатываем по телу вверх «Взлетела ракета»	6 раз	Выполнять наклон вперед, руки тянем вверх высоко
3. Сидя на полу ноги согнуты в коленях	1-4 прокатить мяч в под коленями и вокруг себя 5-8 мяч прокатить в обратную сторону	6 раз	Не переваливаться на бок.
4. Лежа на спине, мяч у груди	1-10 крутим ногами «педали».	1 раз	Следить за амплитудой движения ног
5.	1 поднять руки с мячом вверх «к	6 раз	Голову не опускать

Лежа на животе ноги врозь	солнышку» 2 – и.п.		
6. Широкая стойка, мяч в руках	1 – наклониться вперед, 2-3-4-катаем мяч от ноги к ноге, 6 – и.п.	6 раз	Колени не сгибать

Для детей 2 - 7 лет.

Комплекс № 3 «Мы красивые»

И.П.	Описание упражнений		Методические рекомендации
1. Основная стойка	1 – руки к плечам «мы сильные» 2-3-4-5 – с усилием руки вверх, «Мы высокие» 7 – руки в низ «Мы красивые» 8 – и.п.	6 раз	Контроль за осанкой.
2. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони в стороны, лопатки соединить 2-3-4-5 – «Петушок проснулся», 6 – и.п.	6 раз	Сводить лопатки, голову не опускать
3. Сидя на полу ноги вместе, руки за спиной	1 4– руки к носочкам, 5-8-руки вверх «Ракета взлетела», 9 – и.п.	6 раз	Колени не сгибать, локти прямые вверх.
4. Лежа на спине, руки вверх	1-8 тянемся руками вверх, носочки тянем на себя	3 раза	Лежать прямо
5. Лежа на спине, руки за голову	Попеременно поднимаем правую и левую ногу	6 раз	Колени не сгибать
6. Лежа на животе ноги вместе, руки вперед, лоб на пол	1-8 тянемся, руки вперед ладони на полу, носки тянем вниз	3 раза	Колени не сгибать, голову не поднимать
7. Лежа на животе ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах	1 – прогнувшись, выпрямить руки вперед 2- медленно отвести в стороны «Самолет» 3 – и.п.	6 раз	Голову отклонить назад
8. Лежа на животе руки вперед в стороны	1-4 захватить руками стопы, прогнуться	3-4 раза	Голова отклонена назад
9. Стоя у стены ноги вместе к стене	Удерживать на голове мешочек с песком	1 раз	Пятки, ягодицы, лопатки и затылок

Для детей 4 – 7 лет

Упражнения на укрепление мышц шеи и спины грудного отдела

И.П.	Описание упражнений		Методические рекомендации
1. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони вверх, 2-3-4-5 – с усилием руки вверх, 6 – руки в стороны, 7 – руки к плечам, ладони вверх, 8 – и.п.	-6 раз	Контроль за осанкой.
2. Узкая стойка	1 – руки к плечам, ладони в стороны, лопатки соединить, 2-3-4-5 – «раздвигаем» руками мнимые «косяки», 6 – и.п.	-6 раз	Чередовать упражнение №1 и №2
3. Широкая стойка	1 – руки за голову, 2-3-4-5 – давить руками на голову, а головой на руки, 6 – и.п.	46 раз	Голову держать прямо.
4. Широкая стойка	1 – правую руку к виску, 2-3-4-5 – давить рукой на голову, а головой на руку, 6 – и.п., 7 – 12 – повторить тоже с левой рукой.	6 раз	Локоть точно в сторону, следить за осанкой.
5. Стоя у стены	1 – руки в стороны, ладони к стене, 2- 3-4-5 – давить головой и ладонями на стену, 6 – и.п.	-6 раз	Плечи прижаты к стене.

Тренировка правильной осанки при ходьбе.

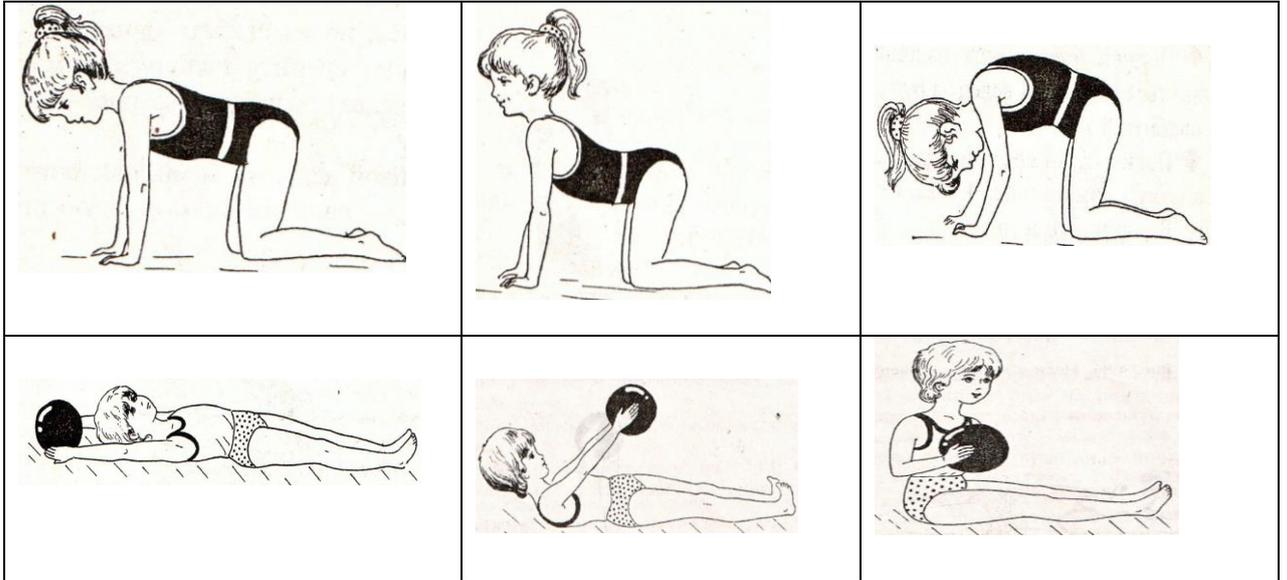
Ходьба на месте	Ходьба на месте, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба с остановками	Ходьба, свободно размахивая руками (4 – 8 – 12 счётов); остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба с различными движениями рук	Ходьба, руки на поясе (4 – 8 – 12 счётов); остановка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта). Тоже: руки в «крылышки», в стороны, вперёд, вверх, за голову. Ходьба, меняя положение рук: на пояс, в «крылышки», в стороны, в «крылышки», на пояс, вниз; остановка с проверкой осанки (4 счёта).
Ходьба на носках	Ходьба на носках, останавливаясь и опускаясь на полную стопу, проверяя осанку.
Ходьба на носках с различными положениями рук	Ходьба на носках: руки на поясе, в «крылышки», в стороны, вперёд, за голову, вверх; остановка, опустившись на полную стопу, проверка осанки.
Ходьба с высоким подниманием колена	Ходьба с высоким подниманием колена, руки вперёд (4 – 8 счётов); осанка, руки вниз, проверка осанки (4 счёта).

Ходьба в различном темпе	Ходьба по комнате или на месте в различном темпе (4 – 20 счётов); остановка с проверкой осанки.
Ходьба с различными заданиями	Ходьба на месте (4 – 8 счётов); приседание (4 счёта), руки вперёд; ходьба на месте; остановка с проверкой осанки. Ходьба с высоким подниманием колен; остановка с проверкой осанки. Ходьба назад; остановка с проверкой осанки. Ходьба приставными шагами в сторону; остановка с проверкой осанки.
Ходьба с расслаблением	Ходьба, сохраняя хорошую осанку (4 – 8 – 12 счётов); остановка с расслаблением: опустить голову, плечи вперёд (4 счёта); выпрямиться: поднять голову, развернуть плечи.
Ходьба с мешочком на голове	Ходьба с мешочком на голове (4 – 20 счётов); Остановка с проверкой осанки.

Техника выполнения некоторых упражнений

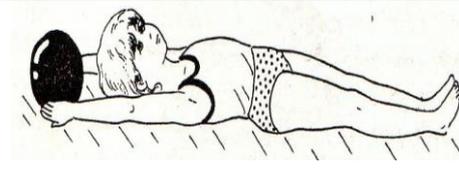
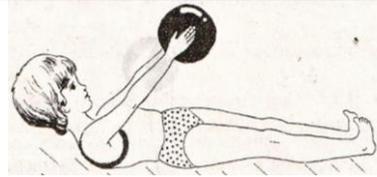


Упражнение «кошечка»		
И.п.	«кошечка» добрая	«кошечка» злая



И.п. Лёжа на спине, мяч вверху.

1-2 Поднять голову, руки с мячом вперёд, сесть, мяч прижать к груди.



3-4 Вернуться в и.п.

Комплексы «Профилактики плоскостопия»

Для детей 2-4 лет

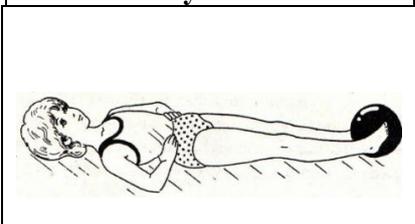
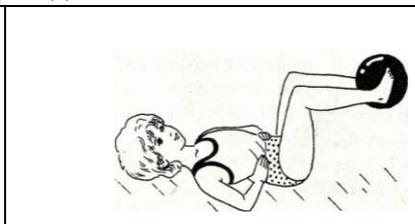
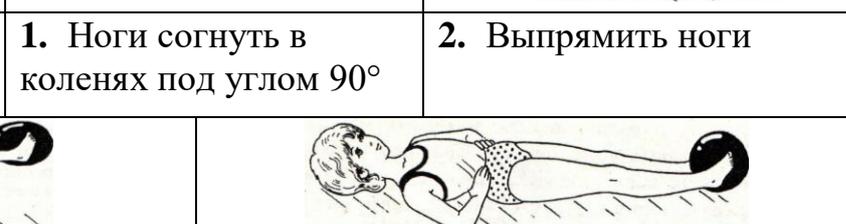
Комплекс № 1 без предметов

Профилактическая ходьба	На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени.
Пройди «По дорожке елочке»	Начертить мелом на полу елочку и предложить ребёнку пройти по ней несколько раз.
Присядь комочком	Узкая стойка. Присед на всю ступню и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить.
Сядь-встань	Узкая стойка. Медленно сесть и встать, помогая себе руками.
Носочки	Сидя на полу руки упор сзади. Сгибание и разгибание стоп
Лошадка	Ребёнок вприпрыжку бежит, изображая лошадку.
Попрыгай, как мячик	Основная стойка. Прыгать на носках, передвигаясь мелкими прыжками.
Потанцуй	Стойка, руки на пояс. Поочередно выставлять ноги вперёд то на носок, то на пятку.

Для детей 2 – 7 лет.

Комплекс №2 Упражнения с мячом среднего размера

Прокатываем мяч стоя	Стоя прокатываем мяч вперед назад под стопой «Бабка лепит колобка»
Подними мяч ногами	Упор сидя на предплечья, лежа на спине. Захватить стопами мяч, поднять его повыше.
Переложим мяч ногами	Упор сидя на предплечья. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.
Прокати мяч ногами	Упор сидя на предплечья. Захватив мяч ногами, приподнять его и попытаться прокатать в ступнях
Покати мяч	Упор сидя на предплечья, стопы положить на мяч. Сгибая ноги и перебирая стопами, подкатить мяч к себе, а затем откатить от себя.
Футбол	Водить мяч ногами.

		
И.п. Лежа на спине, мяч между стоп.	1. Ноги согнуть в коленях под углом 90°	2. Выпрямить ноги
		
3. Согнуть в коленях под углом 90°	Вернуться в и.п.	

Для детей 2 – 7 лет.

Комплекс №3 Упражнения с гимнастической палкой малого размера

Перешагни сидя	Сидя, держать палку за концы. Переносить поочерёдно ноги через палку, а затем возвращать их обратно.
Подними палку ногами	Упор сидя на предплечья, ноги на стопах, палка лежит сверху одной стопы и придерживается нижней частью другой стопы. Стараться приподнять палку.
Перенеси ноги через палку	Лёжа на спине, палка перед собой. Сильно сгибая ноги, стараться перенести их через палку и возвратиться в и. п.
Пройди по палке	Ходить по палке, как по канату.
Пройди по палке боком	Ходьба по палке приставным шагом.

Для детей 4 – 7 лет.

Комплекс № 4 «Упражнения на напольной лестнице»

«Пройди по лестнице» (рис. 1.1)

Положите лестницу на пол и предложите ребенку пройти по ней, шагая, с одной ступеньки на другую.

«Сохрани равновесие» (рис. 1.2).

Ребенок ходит по боковым перекладинам лестницы, стараясь сохранить равновесие.

Ходьба на четвереньках (рис. 1.3).

Ходить по лежащей на полу лестнице на четвереньках: ногами — по боковым перекладинам, а руками — по ступенькам.

«Пройди вверх» (рис. 1.4).

Поставить лестницу наклонно, слегка приподняв один ее конец над полом и закрепив его. Предложите ребенку пройти по лестнице вверх, поддерживая его за руку.



Рис. 1.1



Рис. 1.2

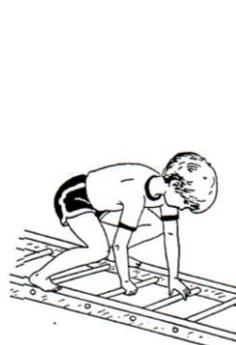


Рис. 1.3



Рис. 1.4

Для детей 4 – 7 Механотерапия.

1. Тренажер «Верхняя тяга» - активно развивает мышцы спины, плечевого пояса и пресса. Благодаря наличию съемных дисков удастся индивидуально подбирать нагрузку ребенку, с учетом его физической подготовки.

2. Тренажер «Велосипед» - способствует укреплению мышц ног.

3. Тренажер «Батут» - способствует развитию общей выносливости, снятию эмоционального напряжения.

4. Тренажер «Волна» - тренировка координационных механизмов, укрепление связочно-суставного аппарата.

5. Тренажер «Брусья» - укрепляет мышцы брюшного пресса.

6. Тренажер «Диск» - развивает чувство равновесия, улучшает подвижность позвоночника.

7. Тренажер «Беговая дорожка» способствует развитию силы ног, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Картотека подвижных игр для детей 2-4 лет
Подвижные игры для профилактики плоскостопия

«Ловкие ноги».

Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывают мяч в сторону, передавая его следующему.

Если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу.

«Барабан».

Дети сидят на стульях (скамейке). Взрослый сидит напротив и в определенном ритме отбивает такт, поочередно носком одной ноги, другой и носками обеих ног одновременно. Дети повторяют за ним, пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Игра повторяется, только такт отбивается пятками, а носки в это время плотно прижаты к полу.

«Великан и карлик».

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше. «Карлики» передвигаются, присев на корточки.

«Лошадка».

Дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

Игры для формирования навыка правильной осанки

«Змейка на четвереньках».

Проползти на четвереньках между «змейкой» (поставленные в ряд булавы, ширина прохода между ними 30 см).

«Совушка».

Играющие свободно располагаются в зале. Где-то сидит «сова». Инструктор говорит: «День наступает, все оживает». Дети свободно движутся по площадке, имитируя руками полет бабочек, стрекоз, прыгают, бегают и т.п. Неожиданно инструктор произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться, принять правильную осанку. «Сова» облетает играющих, зорко осматривая детей. У кого плохая осанка, того «сова» отправляет в «дупло». Игра продолжается.

«Не урони мешочек».

Дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек массой 300 г. Задача состоит в том, чтобы пройти по залу (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочка и сохраняя правильную осанку.

«Бабочки, лягушки, кошки».

Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут крылышками, кружиться), лягушки (опускаются на корточки и скачут), кошки (встают на четвереньки и мяукают). Как только воспитатель произнесет «Снова побежали!», дети начинают бегать по площадке в произвольном направлении.

Игры с применением дыхательной гимнастики

«Игра в мяч»

И.п. стоя ноги врозь. мяч держим двумя руками перед грудью. Сделать спокойный вдох. Бросить мяч от груди – выдох. На выдохе произнести – «бух»

«Птицы летят»

Быстрая ходьба и бег, руки расставлены в стороны – легкими движениями руками вверх и вниз, как крыльями. Дыхание произвольное.

«Птицы кричат»

Быстрая ходьба с движениями рук вверх-вниз. При поднимании рук – вдох, при опускании – выдох. На выдохе громко произносить «Г-а-а» или «Кар-р». По окончанию медленная, спокойная ходьба.

«Лягушки прыгают»

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Сделать спокойный вдох, затем прыгнуть вперед двумя ногами. Во время прыжка – выдох «к-в-а-а».

«Лесные жуки»

Дети бегают по залу размахивая руками вверх-вниз, по сигналу ложатся на спины, на вдох начинают барахтаться руками и ногами на выдохе произносят «Ж-ж-ж-ж»

Для детей 4 – 7 лет.

Подвижные игры для профилактики плоскостопия

«Ловкие ноги».

Дети сидят на полу, опираясь сзади руками, ноги вытянуты вперед, между стопами — мяч. Обхватив мяч стопами, перекладывают мяч в сторону, передавая его следующему.

Если дети сидят в кругу, то передают мяч по кругу. Можно играть командами. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Кто быстрее спрячет пеленку» (рис. 1.5)

Дети сидят на стульях (скамейке). У каждого ребенка должна быть своя простынка длиной 50-60 см. По сигналу взрослого дети начинают собирать простынку пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет ее под стопы.



Рис. 1.5

«Донеси платочек» (рис. 1.6).

Дети сидят на стульях (скамейке). У каждого ребенка ногами платочек.

Нужно захватить платочек пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести его любым способом (прыгая на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

Тоже самое повторить другой ногой.



Рис. 1.6

«Великан и карлик».

«Великаны» ходят, приподнимаясь на носках как можно выше.
«Карлики» передвигаются, присев на корточки.

«Лошадка».

Дети двигаются по кругу, подражая ходу лошади, в различных темпах: шагом, рысью, галопом.

«Пройди — не ошибись» (рис. 1.7).

Дети проходят по намеченной мелом на полу линии, ставя пятку к носку впереди стоящей ноги. Затем идут обратно, спиной вперед, ставя носок к пятке.

«Футболисты».

Двое детей становятся друг против друга на расстоянии 20 шагов. Позади каждого на расстоянии 1 м устанавливаются «ворота» шириной 1,5 м. Один из играющих должен забросить мяч, ведя его то правой, то левой ногой, в ворота противника. Если играющих много, то можно играть несколькими командами.



Рис. 1.7

Тестовые упражнения

Физи- ческ ие спос обно сти	Вид упражнения	Уровень физической подготовленности								
		Низкий			Средний			Высокий		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Скоростные	Бег 30м. (сек.)									
	Мальчики	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
	Девочки	7,8	7,6	7,5	7,2	7,0	6,6	6,4	6,0	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)									
	Мальчики	10,3 и выше	10,1 и выше	10,0	10,0	9,8	9,7	9,5	9,3	9,1
	Девочки	11,9	11,7 и выше	11,5	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2 и ниже
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (см)									
	Мальчики	70	90	100	80	100	110	90	125	140
	Девочки	60	80	90	70	90	100	80	120	130
	Наклон вперед из положения сидя (см.)									
	Мальчики	1 1	2 2	3	4	5	6	7	8	9 и ниже
	Девочки	2 2	3 и ниже	4	5	6	7	8	9	12 и вы

Консультация для родителей
«Профилактика и коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей
дошкольного возраста»

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушения осанки, плоскостопие, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их активного роста (4 - 7 лет). Причин неправильной осанки и ее дефектов много: гиподинамия и как следствие, недостаточное развитие мышц спины, живота, шеи, бедер, груди, удерживающих позвоночник в нужном положении; ходьба с опущенной головой, сидение с опущенными плечами и согнутой спиной, а также изменение формы стопы.

Развитию дефектов осанки и плоскостопию способствуют: не соответствие росту ребенка мебели, неудобная одежда и обувь (мала, узка, или наоборот велика), неправильные позы и привычки детей (например: опора при стоянии на одну ногу, чтение или рисование, лежа на боку, или животе и т.д.); однообразные движения (отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате, при прыжках во время игр, ношение какого – либо груза в одной и той же руке). Нарушения осанки и стоп может развиваться также из-за частых инфекционных и острых респираторных заболеваний, ослабляющих организм и ухудшающих физическое здоровье детей.

Работу по формированию правильной осанки и коррекции нарушений стопы должны вести не только врачи. Эта работа должна проводиться совместно с педагогами и родителями. Прежде всего, хочется познакомить родителей и детей с признаками, характеризующими правильную осанку: голова и туловище держатся прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, грудная клетка развернута и выступает вперед, в поясничной области есть небольшой изгиб вперед, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

Так как физкультурные занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю (в средней, старшей группах), то этого недостаточно для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Необходимо родителям в повседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходимые условия в семье (спать на жесткой кровати, подушка не должна быть высокой и т.п.)

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия являются занятия физическими упражнениями. Прежде всего, необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота, ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Упражнения можно выполнять из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, четвереньках.

Учитывая, что профилактика и коррекция осанки и стопы – процесс продолжительный, требующий систематической работы, рекомендуем родителям заниматься с ребенком ежедневно, за исключением тех дней, когда занятия проводятся в детском саду.

Комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и формирования правильной осанки

Комплекс «Веселый зоосад».

1.«Танцующий верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной.

– ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).

2.«Забавный медвежонок»

И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе.

– ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед – назад, вправо, влево. То же, кружась на месте вправо и влево.

3.«Смеющийся сурок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз.

1-2 полуприсед на носках, улыбнуться; 3-4 и.п.

4.«Тигренок потягивается»

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

1-2 выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись; 3-4 и.п.

5.«Резвые зайчата»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-16 подскоки на носках (пятки вместе)

Комплекс с мячом.

1.И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

– катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. – то же.

– круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч между лодыжками.

1-2 ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3-4 и.п.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны.

– движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.

Примечание. Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс «Встань прямо»

1. И.п. – стоя у стены, касаясь ее затылком, ягодицами и пятками, руки опущены вниз.

- 1-2 поднять руки через стороны вверх;3-4 вернуться в и.п.
2. И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-2 наклон в правую сторону (левую сторону); 3-4 вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.
 - 1-4 поднять голову и плечи, проверить правильное положение тела (задержаться); 5-8 вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на животе; подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.
 - 1-4 приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить(задержаться); 5-8 и.п.
5. И.п. – то же.
 - 1-4 отвести руки назад и приподнять ноги (задержаться); 5-8 и.п.
6. И.п. - лежа на спине, руки за головой.
 - 1-8 поочередно поднимать прямые ноги вверх.
7. И.п. – то же, круговые вращения ногами в течение 30 сек.(«велосипед»).

Примечание: Все перечисленные упражнения повторяются по 4-6 раз.