Комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда центр развития ребенка - детский сад №19

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1B4C677BB0C53E7F630F76715203F17A
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 19
Действителен: с 22.04.2022 до 16.07.2023

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
«30»08. 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №19
_____ А.К.Ермакова
Приказ № 236-о «31»08. 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор – составитель:
Бражинскас Наталья Ивановна,
инструктор физической культуры

г. Калининград, 2022г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

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

Актуальность программы

На сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки и плоскостопия. Нарушение осанки - это не болезнь, а пока лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата. Однако на фоне этого, как многим кажется безобидного дефекта, развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, остеохондроз и др..

В профилактике плоскостопия и нарушений осанки решающее значение имеют мероприятия, направленные на устранение всех факторов, неблагоприятно влияющих на рост и развитие скелета, и в создании условий, формирующих правильные привычки. Условия в которых растет ребенок, оказывают решающее влияние на формирование его здоровья. Свет, свежий воздух, рациональный режим работы и отдыха, полноценное питание, разумное воспитание – все это очень важно для растущего организма.

Надо с раннего возраста прививать ребенку любовь к движениям: к занятиям физкультурой, подвижным играм, спорту. Причем двигательная активность – это естественное состояние ребенка. У детей с плоскостопием и нарушением осанки необходимо проводить дополнительно лечебную физкультуру.

Проведя мониторинг в ДОУ, мы определили, что примерно у 40% воспитанников имеются нарушения осанки и плоскостопие. В связи с этим возникла необходимость в проведении дополнительных оздоровительных мероприятий в ДОУ.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Крепыш» заключается в изменении подхода к обучению детей и направлена на оздоровление, профилактику нарушений осанки, плоскостопия. Образовательная деятельность (занятия) состоит из:

- Физических упражнений (с предметами и без);
- Подвижных игр;
- Лечебного самомассажа
- Упражнений с использованием тренажеров
- «Дорожки здоровья» (разнообразные поверхности)
- Игровых гимнастик (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.)
- Лечебной гимнастики.

Адресат программы: Набор детей в объединение осуществляется из детей МАДОУ ЦРР д/с № 19. Группы формируются в соответствии с возрастом ребенка. Ребенок зачисляется в учебную группу на основании личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев, с 01 сентября по 31 мая. На полное освоение программы

требуется - 35 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы может быть разновозрастной и разнополый. В этом случае дифференцированный подход осуществляется индивидуальной дозировкой нагрузки при выполнении упражнений.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп от 3 - 15 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов в год – 35 часов. Недельная нагрузка на одну группу - 1 час академического времени (один академический час для детей старшей группы 25 минут).

Занятия проводятся - 1 раз в неделю, во 2 половину дня, время незанятое образовательной деятельностью, в соответствии с требованиям СанПин 2.4.1.3049-13.

Педагогическая целесообразность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая "Крепыш" разработана для детей дошкольного возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения в здоровье, а именно: нарушение осанки, плоскостопие. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей. В основное содержание программы входят:

- упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом.

Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Инструктор ФК имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка (законные представители). Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды.

Практическая значимость

В результате освоения программы, у детей наблюдается:

- Повышение уровня физического здоровья;
- Сформированность навыка правильной осанки;
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Цель программы: Формирование правильной осанки, сохранение, укрепление и повышение

уровня здоровья обучающихся.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
- Выработка правильной осанки, походки.
- Профилактика заболеваний.
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
- Профилактика плоскостопия.
- Повышение умственной и физической работоспособности.
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса.
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах.
- Дать дошкольникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, инициативности, морально-волевых качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям..

Принципы отбора содержания

Обучение детей по данной дополнительной образовательной программе основано на следующих методических принципах: единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса; поступательное увеличение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Обучение, как специально организованный процесс педагогом строится в соответствии с дидактическими принципами. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и принцип доступности.

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает обучающимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более

подготовленному ребенку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения. Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей. Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а так же физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Основные формы и методы воспитания, обучения и тренировки.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются практические занятия. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований). Используются методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы. Метод тренировки – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а так же игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Планируемые результаты

К показателям эффективности относятся:

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

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

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

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- наличие жалоб на повышенную утомляемость;
- боли в нижних конечностях, их интенсивность;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей связанное с оздоровлением детей.

Учебный план

Период реализации программы	**Вид деятельности (ОД)**	**Количество часов**		
		неделя	**месяц**	**год**
старший дошкольный возраст (5-7 лет)	Занятие	1	4	35

Объём программы и виды образовательной работы

Объём программы составляет:
и включает в себя три образовательных компонента:

- практическая часть;
- теоретическая часть;
- диагностическая часть.

Первый компонент содержит общие сведения по определённой тематике. То, о чём ***узнают*** дети, доводится до них в форме рассказа и беседы о значении и пользе данного упражнения, обсуждение правильного выполнения упражнения.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что ***осваивают*** дети в форме: физкультурно - оздоровительной деятельности, двигательных минуток, разнообразных игровых гимнастик (пальчиковая, для глаз, дыхательная и т.д.); лечебной гимнастики.

Третий компонент с помощью наблюдения за практической деятельностью детей выявляет ***достижения*** ребёнка или недостаточность освоения программы.

Учебно–тематический план

Раздел учебной программы	**Содержание программы**	**Кол-во часов**
Основы знаний и умений, теоретические знания о важности формирования правильной осанки и правильного свода стопы	• Параметры правильной осанки и как ее проверить. • Правильная постановка стоп. • Сведения о правилах выработки и сохранении правильной осанки. • Значение для всего организма формирование правильной осанки и правильного свода стопы.	1
Подвижные игры	• подвижные игры целенаправленного характера • подвижные игры тренирующего характера • Подвижные игры общего характера	1
Обучение правильному дыханию	• дыхательные упражнения	2
Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	• комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника • комплексы упражнений на развитие силы мышц спины • комплексы упражнения на выносливость • комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы • фитбол-гимнастика	13
Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	• комплекс упражнений для укрепления мышц, формирующих свод стопы • комплекс упражнений для формирования правильной постановки стопы • упражнения для стопы в ходьбе, беге, прыжках, на месте, сидя на стульчиках, скамейке, с использованием предметов и без них, с использованием шведской стенки, каната	12
Аутогенная тренировка, релаксация	• упражнения на расслабление мышц конечностей и тела • упражнения помогающие нормализовать работу сердца • упражнения нормализующие дыхание • упражнения на ощущении прохлады лба	2
Самомассаж стоп	• Ходьба по массажным коврикам (дорожки здоровья), канатам, катание стопой мячей-ежиков, палок и других предметов	4
Итого:		**35**

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

Ель, елка, елочка

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

Филины и вороны

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

Послушный мяч

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

Вот какой хороший мяч
Между ног его запрячь.
Повернись и оглянись
Мячик на пол не катись·

Кто самый меткий

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

Елочка

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

Ходим в «шляпах»

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

Журавль расправляет крылья

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

Эстафета «Перейди болото»

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

Колобок

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

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

Лежачий футбол

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

Встань прямо

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

Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

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

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков

составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

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

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

Держи плечи прямо

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

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

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

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

В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

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

Подтяни живот

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

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

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

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

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

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

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

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

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед");
перекатываться с живота на спину и обратно; встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).
Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150-200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.
Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.
Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив 40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.
По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.
По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног: ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.
По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).
Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.
Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.
Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.
Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1-1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.
Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены).

Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения: медленно присесть и встать, скользя руками по стене; поднимать и опускать руки; поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.
Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.
Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ноги не сгибать и не разводить.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0-2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.
Содержание игры.
Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.
Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.
*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.
По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

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

Ласточка

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

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

Море, берег, парус

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

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

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

Волны качаются

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

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

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

при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

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

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

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга; игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

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

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

Правила: 1) действовать строго по сигналу; занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверху; те кто не смог сохранить

равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

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

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

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

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

Передай мяч

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

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

Переложи шишки.

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

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

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

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

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

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

и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.
Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

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

«Веселые ежата»

И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1-3 - прыжки на носках; 4 - поворот на 90», руки на поясе; 5-8 - ходьба на месте.

«Веселые зайчата»

И.п. - руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы направлены вниз. 1 -8 - подскоки на двух ногах на месте; 9-16 - ходьба на месте.

«Веселые крольчата»

И.п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти рук направлены пальцами вниз. 1-2 - полуприседание на носках, колени немного развести в стороны; 3-4 - и.п.

«Веселые щенята»

И.п. - стоя, ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки за спиной. 1-4 - ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать); 5-8 - ходьба обычная.

«Вращение стопы»

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно. 1 -4 - выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение правой стопой от наружного края к внутреннему. То же другой ногой.

«Встань на носочки»

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

«Град барабанит по крыше»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - постукивать об пол носком левой ноги; 5-8 - постукивать об пол носком правой ноги; 9-12 - постукивать об пол одновременно носками обеих ног, не отрывая пяток от пола; 13-14-и.п.

«Зайчата» Лучик зайчика коснулся, зайчик сладко потянулся.

И.п. - основная стойка. 1-2 - на вдохе встать на носочки, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. - выдох.

«Зарядка для пальчиков»

И.п. - сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-4 - сжимать и разжимать пальцы обеих ног одновременно; 5-8 - сжимать и разжимать пальцы правой ноги; 9-12 - сжимать и разжимать пальцы левой ноги.

«Зарядка для стоп»

И.п. - основная стойка. 1-2 - приподнять внутренний свод стопы; 3-4 - опустить внутренний свод стопы.

«Кошечка проснулась, потянулась»

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку; 5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Лисички танцуют»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-8 - одновременное сгибание стоп (с

носка);9—16 — ходьба на месте; 17-18-и.п.

«Лисята прыгают»

И.п. - стойка ноги сомкнуты, руки за спиной. 1-2 - прыжок на носочках вправо; 3-4 - прыжок на носочках влево; 5-6 - прыжок в и.п.; 7-12 - ходьба на месте.

«Лисята шагают»

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-4 - «шагать» вперед, наступая на пятку;
5-8 - «шагать» назад, наступая на носок; 9-10-и.п.

«Медвежата кружатся»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1 -4 - кружиться на месте в правую сторону; 5-8 - кружиться на месте в левую сторону; 9-12 - ходьба на месте обычным шагом; 13-14-и.п.

«Медвежата шагают»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.

«Медвежата»

И.п. - стоя на наружных сторонах стоп, руки на поясе. 1-4-ходьба вперед; 5-8 - ходьба назад; 9-12 - обычная ходьба на месте.

«Наденем носочки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади. Надевание носочков пальцами ног без помощи рук.

«Нарисуй квадрат»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать квадрат правой стопой; 5-8 - нарисовать квадрат левой стопой; 9-12 - нарисовать квадраты обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй круг»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать круг правой стопой; 5-8 - нарисовать круг левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй месяц»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
I- 4 - нарисовать полукруг правой стопой; 5-8 - нарисовать полукруг левой стопой; 9-10 - нарисовать полукруг одновременно обеими стопами. II- 12-и.п.

«Нарисуй молнию»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно.
1-4 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой ногой; 5-8 - зигзагообразными движениями нарисовать молнию левой стопой; 9-12 - зигзагообразными движениями нарисовать молнии двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй овал»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-4 - нарисовать овал правой стопой; 5-8 - нарисовать овал левой стопой; 9-12 - нарисовать овал обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямоугольник»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-4 - нарисовать прямоугольник правой стопой; 5-8 - нарисовать прямоугольник левой стопой; 9-12 - нарисовать прямоугольники обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй прямую линию»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-3 - нарисовать прямую линию правой стопой; 4-6 - нарисовать прямую линию левой стопой; 7-9 - нарисовать прямые линии двумя стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй солнышко»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать круг и отходящие от него лучики правой стопой; 5-8 - нарисовать круг и отходящие от него лучики левой стопой; 9-12 - нарисовать круги обеими стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Нарисуй треугольник»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно 1-3 - нарисовать треугольник правой стопой; 4-6 - нарисовать треугольник левой стопой; 7-9 - нарисовать треугольники обеими стопами одновременно; 10-11 - и.п.

«Нарисуй тучку»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - нарисовать тучку правой стопой; 5-8 - нарисовать тучку левой стопой; 9-12- нарисовать тучки двумя стопами одновременно; 13-14-и.п.

«Неваляшка»

И.п. - основная стойка.

1-2 - руки за голову, наклон туловища вправо с одновременным отведением ноги на носок влево; 3-4 - то же в другую сторону; 5-6 - и.п.

«Ножки удивляются»

И.п. - сидя на скамье (на стуле), руки произвольно. 1-2 - развести стопы в стороны; 3-4 - соединить стопы вместе.

«Носочки танцуют»

И.п. - основная стойка. 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Передай мешочек»

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади о пол. Передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой - сверху).

«Подними палочки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Поднять и переложить палочки, лежащие на полу, не помогая руками.

«Поиграй пальчиками»

И.п. - сидя на стуле (скамье), нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу, руки произвольно.. 1-2 - сгибать пальцы правой ноги; 3-4 - разгибать пальцы правой ноги.

То же другой ногой.

«Потяни пяточки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-4 - тянуть вперед пяточки обеих ног; 5-6 - и.п.

«Пяточки танцуют»

И.п. - основная стойка. 1-8 - отрывать поочередно пятки от пола, носки прижаты к полу; 9-10-и.п.

«Звери приветствуют гостей»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. 1— оторвать пятки от пола; 2— вернуться в исходное положение; 3— оторвать носки от пола; 4— вернуться в исходное положение.

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

«Красивая цапля»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.1— поднять правую ногу; 2— согнуть ее в колене, прислонить к левой ноге; 3— выпрямить правую ногу; 4— вернуться в исходное положение. То же левой ногой

«Тигренок готовится к выступлению»

И.п. — сидя на пятках, руки в упоре впереди.1—2 — выпрямить ноги, выпрямить спину,

голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.

«Великолепный волчонок»

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью, кисти направлены пальцами вниз, пальцы вместе.1—2 — полуприсед на носках; 3—4 — вернуться в исходное положение. Пятки поднимать от пола выше.

«Забавный медвежонок»

И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — встать на наружные края стоп, руки на пояс; 2—7 — кружение на месте вправо; 8 — вернуться в исходное положение. То же самое влево.

«Танцующий слоненок»

И.п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки в «замок» за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки. Носки от пола не отрывать, спину держать прямо.

«Ясный месяц»

У бабушки над избушкой. Висит хлеба краюшка. Собаки лают, достать не могут. И.п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упор сзади. «Нарисовать» в воздухе полукруг правой ногой и вернуться обратно, затем — левой и двумя ногами вместе. Ноги в коленях не сгибать, пальцы ног вытянуть.

«Ласковое солнце» Жаркий шар на небе светит. Этот шар любой заметит. Утром светит к нам в оконце, Радостно сияя (солнце). И.п. — сидя, ноги вместе, руки в упор сзади.

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

«Большая туча»

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

И.п. — сидя, ноги вытянуты. Сжать пальцы ног в «кулак», затем с силой разжать. Сжимать сильно к подошве.

«Сильный дождь»

Люди ждут меня, зовут, А приду к ним — прочь бегут. И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Постукивать носком левой ноги по полу. То же самое носком правой ноги. Выполнять с напряжением.

«Разноцветная радуга» Крашеное коромысло. Над рекой повисло.

И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги вверх и «нарисовать» в воздухе радугу правой, затем левой ногой. Пальцы ног вытянуть.

«Страшная молния»

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

И.п. — лежа на полу, руки вдоль туловища. Хаотичные движения руками и ногами в воздухе.

«Ласковый ветерок»

Бежал по тропинке луговой — кивали маки головой. Бежал по речке голубой — речка сделалась рябой. И.п. — сидя, ноги вытянуты, положение рук произвольное. Большим пальцем одной ноги провести по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Упражнение проводится сначала одной ногой, затем другой.

«Соберем ленточки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать платочки, лежащие на полу, руками не помогать.

«Соберем палочки»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные палочки.

«Соберем пуговицы»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Соберем шарики»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. Собрать пальцами ног разбросанные шарики, руками не помогать.

«Тигрята танцуют»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1 -4 - боковые движения ногами вправо (с пятки); 5-8 - боковые движения ногами влево (с пятки); 9—10 - ходьба на месте; 11-12-и.п.

«Фонарики»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка расставлены. 1-8 - вращение стоп вправо по кругу; 9-16 - вращение стоп влево по кругу; 17-18-и.п.

«Цветочки после дождя распустились»

И.п. - сидя на скамье (стуле), руки произвольно. 1-6 - нарисовать цветок правой стопой; 7-12 - нарисовать цветок левой стопой; 13-18 - нарисовать цветы обеими стопами одновременно; 19-20-и.п.

Упражнения для профилактики нарушений осанки и укрепление мышц торса.

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

«Гармошка»

И.п. - стойка ноги врозь.1-2 Встать на носки, руки вперед, скруглить спину. 3-4 Полуприсед, руки в стороны, прогнуться в пояснице. 8-16 раз. Темп средний.

«Самолет»

И.п. - о.с., руки в стороны. 1. Наклон вправо. 2 И.п. Тоже влево. 8-16 раз. Темп средний.

«Гармонь»

И.п.- о.с., руки в стороны. 1. Прогнуться в пояснице, лопатки свести.2 И.п.8-16 раз. Темп средний

«Шлагбаум»

И.п. - о.с., руки врозь. 1 Мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под бедром. 2 И.п. Тоже другой ногой. 8-16 раз. Темп средний.

«Веселые ребята»

И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1-8 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 9-16 - ходьба на месте.

«Встань на носочки»

И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вперед; 3-4 - и.п.

«Голова - мяч»

И.п. - основная стойка.1 - на вдохе голову на правое плечо; 2-3 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на левое плечо; 4 - на вдохе положить голову на левое плечо;
5-6 - на выдохе сделать толчок плечом - «бросить» голову на правое плечо; 7-8 - и.п.

«Зарядка для головы»

И.п. - основная стойка. 1- поворот головы вправо; 2- поворот головы влево; 3- наклон головы вперед; 4- наклон головы назад.

«Нарисуем круг подбородком»

И.п. - основная стойка. 1-4 - «очертить» подбородком вертикальный круг вправо; 5-8 - и.п.
То же в другую сторону.

«Обними себя»

И.п. - основная стойка.1-2 - обхватить правой рукой левое плечо; 3-4 - руки в стороны;

5-6 - обхватить левой рукой правое плечо; 7-8 - и.п.

«Плечи»

Поработаем плечами, пусть они танцуют сами. И.п. - основная стойка.1-4 - на выдохе плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки; 5-8 - на вдохе медленно отвести плечи назад, сводя лопатки.

«Поворот»

Вправо-влево повернемся и друг другу улыбнемся. И.п. - основная стойка. 1 - вдох; 2-3 - на выдохе повернуться: одна рука -за спину, другая - вперед; 4- и.п. То же в другую сторону.

«Покажи ладошки»

И.п. - основная стойка. 1-2 - поднимаясь на носки, отвести плечи назад и развернуть ладони вперед; 3-4 - и.п.

«Покачай головой»

И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо (влево); 3-4 - и.п.

«Послушай»

И.п. - основная стойка.1-2 - наклон головы к правому плечу, стараться ухом дотронуться до плеча; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Посмотри на облачко»

И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх; 3-4 - и.п.

«Посмотри по сторонам»

И.п. - основная стойка. 1-2 - поворот головы вправо (влево); 3-4 - и.п.

«Посмотри, что за спиной»

И.п. - основная стойка. 1-2 - медленно повернуть голову с легким усилием вправо (влево);
3-4 - и.п.

«Посмотри, что наверху»

И.п. - основная стойка.1-2 - руки вперед-вверх, голову приподнять, посмотреть вверх;
3-4- и.п.

«Потянись к солнышку»

И.п. - основная стойка.1-2 - правую ногу назад (на носок), руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. То же с левой ноги.

«Почеши ушком плечико»

И.п. - основная стойка. 1-2 - наклон головы вправо, ухом «почесать» правое плечо;
3-4 - и.п. То же в левую сторону.

«Присядем»

И.п. - основная стойка. 1-2 - приседание с широким разведением колен и рук в стороны;
3-4 - и.п.

«Пружинка»

И.п. - основная стойка.1-3 - пружинящие наклоны вперед-вниз, руки, сцепленные сзади в «замке», вверх; 4- и.п.

«Птицы хлопают крыльями»

И.п. - основная стойка. 1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди.

«Хлопок»

И.п. - основная стойка. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, хлопнуть над головой;
3-4 - и.п.

«Вертушка»

И.п. - стойка ноги врозь. 1 Наклон туловища вперед, правой рукой коснуться пола, поворот туловища на право. 2 И.п. Тоже другой рукой. 8-16 раз. Темп средний.

«Неваляшка»

И.п. - стойка ноги врозь, руки «в замке» за головой. 1-2 - наклон вправо, смотреть перед собой; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Потяни спинку»

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

«Посмотри вокруг»

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замке» сзади. 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п.
То же в левую сторону.

«Дровосек»

И.п. - стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу. 1-2 - руки вверх; 3-4 - наклон вперед с одновременным опусканием рук; 5-6 - и.п.

«Дотянись до пяточки»

И.п. - стойка ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола между пятками; 5-8 - и.п.

«Посмотрите вы на нас»

И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой, локти отвести в стороны. 1-2 - руки в стороны ладонями вверх с поворотом вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Любопытные ребята»

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову, локти отвести в стороны. 1-2 - руки в стороны ладонями вниз с поворотом вправо; 3-4- и.п. То же в другую сторону.

«Ключик»

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.1-2 Наклон туловища вправо, поворот направо.
3 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.

«Дотянись до пальчиков»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотянуться до кончиков пальцев ног; 3-4 - и.п.

«Дотянись до пола»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пола между ступнями ног; 3-4 - и.п.

«Мы танцуем»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - руки в стороны, поворот туловища вправо;
3-4- и.п. То же в другую сторону.

«Наклон»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, смотреть прямо перед собой;
3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Повернись»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо; 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

«Поворот»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п.

«Потянись к ноге»

И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - повернуть туловище влево; 3-4 - правой рукой дотронуться до носка левой ноги, левая рука тянется вверх; 5-6 - и.п. То же в другую сторону.

«Зарядка для рук»

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью.1-3 - медленные рывки локтями назад с напряжением в конце движения; 4 - и.п.

«Заведи мотор»

И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях, кулачки к плечам. 1-4 - вращение локтями вперед; 5-8 - вращение локтями назад (важно почувствовать мышцы спины); 9-10- и.п.

«Где же наши пяточки?»

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вниз, дотронуться до пяток; 3-4 - и.п.

«Мельница»

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.

«Мы - силачи»

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - медленные рывки руками: правая рука вверх, левая рука вниз; 3-4 - и.п. Затем руки поменять.

«Наклон»

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон туловища вправо, левую руку за голову; 3-4- и.п.;
5-6 - наклон туловища влево, правую руку за голову; 7-8 - и.п.

«Поворот»

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - согнуть руки к плечам; 2-3 - поворот туловища вправо (влево), локти развести в стороны; 4- и.п.

«Я себя люблю»

И.п. - стойка ноги врозь.
1 - развести руки широко в стороны; 2-3 - обнять себя: одна рука - под мышку, другая - на плечо; 4- и.п.

«Я хочу обнять весь мир»

И.п. - стойка ноги врозь.1-2 - подняться на носки, руки вперед в стороны; 3-4 - и.п.

«Зонтик»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища вправо, левая рука вверху; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон туловища влево, правая рука вверху; 7-8 - и.п.

«Лебедь спрятал голову под крыло»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.

«Наклон»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.1-2 - наклон вправо, левую руку завести за голову, правая на поясе; 3-4 - и.п.; 5-6 - наклон влево, правую руку завести за голову, левая на поясе; 7-8 - и.п.

«Птицы приготовились к полету»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте;
3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п.

«Птицы тренируют крылья»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. I-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9-10- руки к плечам; II-12-руки в стороны; 13-14-и.п.

«Сожми кулачки»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.
1-2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4 - и.п.

«Воробышек»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-6 - круги руками назад, отводя локти назад и сближая лопатки; 7-8 - и.п.

«Нарисуем круг»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. 1-5 - круги вперед согнутыми в локтях руками; 6-7 - и.п.; 8-12 - круги назад согнутыми в локтях руками;
13-14-и.п.

«Гуси полетели»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая; 5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10- и.п.

«Зарядка для плеч»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - правое (левое) плечо вверх; 3-4 - и.п.

«Нарисуем круг плечом»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-4 - «очертить» правым плечом круг; 5-8 - и.п.
То же левым плечом.

«Насос»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - наклон вправо, руки плавно скользят по бокам вверх (левая) и вниз (правая); 3-4 - и.п. То же в левую сторону.

«Плечи танцуют»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены. 1-2 - плечи вперед; 3-4-и.п.; 5-6 - плечи отвести назад, чтобы лопатки соприкоснулись; 7-8 - и.п.

«Железный мост»

И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены. 1-2 - поднять таз вверх; 3-4 - и.п.

«Велосипед»

И.п. - лежа на спине, руки вверх. Поочередное сгибание ног вперед. 8-16 раз. Темп средний и быстрый

«Бревнышко»

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе. 1-4 - поворот со спины на живот;
5-6 - поворот с живота на спину (руки и ноги не сгибать).

«Заборчик»

И.п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1-2 - поднять руки над головой; 3-4 - поднять ноги параллельно рукам; 5-6 - опустить ноги; 7-8 - опустить руки.

«Рыбка на спине»

И.п. - лежа на спине, руки за головой.1-2 Наклон вправо корпусом. 3-4 И.п. Тоже в др. сторону. 8-16 раз. Темп средний.

«Потяни ножки»

И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - ноги вверх, носочек тянуть; 3-4 - и.п.

«Нарисуем круг»

И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-4 - поднятой правой (левой) ногой нарисовать на весу круг; 5-6 - и.п.

«Покажи свои ножки»

И.п. - лежа на спине, руки под головой. 1-2 - одновременно плавно прямые ноги вверх;
3-4 - и.п.

«Маленький мостик»

И.п. - лежа на спине, согнув ноги. 1 Поднять таз. 2 И.п. 8-16 раз. Темп средний.

«Шарик»

И.п. - лежа на спине. 1-2 Прогнуться, приподнимая поясницу над полом. 3-4 И.п.
8-16 раз. Темп медленный.

«Клубочек»

И.п. - лежа на спине. 1-4 - подтянуть к себе колени и дотронуться до них лбом;

5-8 - и.п.

«Куклы»

И.п. - лежа на спине. I- 2 - одновременно поднять правую руку и левую ногу; 3-4- и.п.;
5-6 - одновременно поднять левую руку и правую ногу; 7-8 - и.п.; 9-10 - поднять руки и ноги; II—12 — и.п.

«Ножницы»

И.п. - лежа на спине. 1-4 - «ножницы» ногами вверх-вниз; 5-8 - и.п.

«Потяни носочек»

И.п. - лежа на спине. 1 - сжать кулачки; 2-3 - согнуть стопы на себя, разжать кулачки;
4-5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;6-8 - и.п.

«Ручки танцуют»

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

«Царевна лягушка»

И.п. - полулежа на животе, опираясь руками впереди, колени врозь, стопы соединены.
Зажимая ягодицы, пытаться опустить таз на пол в течение 30 сек

«Руль»

И.п. - сидя ноги скрестно, руки держат воображаемый руль. 1 Руль вправо, наклон туловища вправо. 2 И.п. Тоже в др. сторону 8-16 раз. Темп средний.

«Складка»

И.п. - сидя, ноги вместе впереди. 1-2 Наклон вперед, стопы разогнуть, руками стараться достать до стоп, колени не сгибать. 3-4 И.п. 8-16 раз. Темп медленный.

«Обними ножку»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки врозь. 1-2 Согнуть правую ногу, захватить голень руками. прижать к груди. 3-4 И.п. Тоже с левой ноги. 8-16 раз. Темп средний.

«Чебурашка»

И.п. - сидя, руки за голову.1-2 Поворот туловища вправо с наклоном вперед, согнуть правую ногу, левым локтем коснуться правого колена. 3-4 И.п. Тоже влево 8-16 раз. Темп средний.

«Волна»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 - согнуть ноги в коленях; 2-3 - подтянуть колени к животу; 4 - выпрямить ноги; 5-7 - пауза; 8 - и.п.

«Длинные и короткие ноги»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - согнуть ноги в коленях; 3-4 - и.п.

«Уголок двумя ногами»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 - ноги вверх (сделать «уголок»), носочки тянуть; 3-4- и.п.

«Уголок одной ногой»

И.п. - сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади.1-2 - правую (левую) ногу вверх, тянуть носок; 3-4 - и.п.

«Дотянись до ноги»

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.

«Наклон»

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пальцев ног; 4-и.п.

«Поворот»

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на коленях. 1-2 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 3-4 - и.п.; 5-6 - поворот туловища Влево, левую руку в сторону; 7-8 - и.п.

«Посмотри, как вокруг красиво»

И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо, левая рука в сторону; 3-4-и.п.; 5-6 - поворот туловища влево, правая рука в сторону; 7-8 - и.п.

«Колобок»

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

8-16 раз. Темп медленный.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» на 2019-2020 учебный год.

Начало учебного года: 1.09.2020 г.

Окончание учебного год: 31.05.2021 г.

Продолжительность учебного года по реализации дополнительной общеобразовательной программы: 35 учебных недель – с 1.09.2020 г. по 31.05.2021 г. (без праздничных дней).

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2020-2021 учебный год.

Средства обеспечения для освоения программы

Аудио- и видео- пособия

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
Видео	Кино фильм	слайды	аудио-пособие	
			+	1.Аэробика для малышей
			+	2. «Веселая зарядка»
			+	3. «Солнышко лучистое»
			+	4. Релаксационная музыка

Наглядный материал

Картины, картинки, силуэтные фигурки, муляжи	Модели, сигнальные карточки
1.Плакат «Правильная осанка» 2. Плакат «Закалка, спорт, движение – всех целей достижение»	1. Модели: «Раз, два, три - позу прими» 2. «Алфавит поз»

Материально-техническое обеспечение
Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал		30
2.	Спортивная площадка на улице	-	-

Основное учебное оборудование

№ п/п	Наименование	Перечень основного оборудования
1.	Спортивный зал	Коррекционные дорожки, следовые дорожки, лесенки, мягкие модули, модульная дорожка, массажеры для ног, массажные валики; Спортивный инвентарь: стационарный спортивный уголок, шведская стенка, тренажеры (батут, «диск здоровья», силовой тренажер, лыжный); мячи, скакалки, палки гимнастические, мячи-фитболы, обручи, флажки, султанчики, ленточки, гантели.)
2.	Спортивная площадка на улице	Рукоходы, дуги, лесенки, стационарный спортивный уголок.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой» Творческий центр, «Сфера» М. 2008г.
2. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия», Волгоград «Учитель», 2007
3. Евдокимова Т.А., Милюкова И.В. «Лечебная гимнастика при нарушении осанки у детей», СПб: «Корона-принт», 2003
4. Красикова И.С. «Сколиоз. Профилактика и лечение», СПб: «Корона-принт», 2003
5. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва, 2009
6. Халемский Г.А., «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки», министерство образования Российской Федерации, управление социального образования, Москва, ЭНАС, 2001