

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №29
(ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

МБОУ СОШ №29
(дошкольное отделение)

Протокол № « 1 » от 31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №29



Иванова Н.А.

2021г.

Программа дополнительного образования
Физкультурно-оздоровительной направленности
«Крепыши»

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Воскресенская Юлия Евгеньевна
инструктор по физкультуре

Пояснительная записка

Н. М. Амосов: «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье...»

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Основная направленность программы физкультурно-оздоровительного кружка – сохранение и укрепление здоровья детей. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Сегодня на состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению. Например, **нарушения осанки** сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У детей обычно отмечают повышенную утомляемость и плохое самочувствие.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутоловатость. Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима дня, понижение слуха, нарушение зрения, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида её нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений. Профилактика и устранение нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является **плоскостопие** – деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отражаться на осанке ребенка. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Главной причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы. Оно чаще развивается у детей ослабленных, плохо развитых физически, перенесших рахит. Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Следовательно, работа по профилактике плоскостопия должна идти по пути улучшения физического развития ребенка.

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

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, разработана программа физкультурно-оздоровительного кружка «группа здоровья «Крепыши». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально положительного тонуса воспитанников.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка Организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Цель – профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, подвижности в суставах, гибкости, ловкости, выносливости).
3. Формирование у детей умения и навыков правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитание положительных черт характера, чувства уверенности в себе.

Содержание, структура и методика оздоровительных занятий группы

Учебный материал программы включает 4 раздела.

1. Профилактика нарушений осанки.
2. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
3. Профилактика плоскостопия.
4. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных

медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга).

Программа рассчитана на 32 часа. Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Численность группы 10-12 человек. Форма и тип оздоровительного занятия в основном соответствует физкультурному занятию классического типа по общепринятой методике для дошкольных учреждений.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, работа на тренажерах, упражнения на релаксацию.

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают разные виды ходьбы, оздоровительный бег, позволяющие подготовить организм ребенка к нагрузке. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – в зависимости от вида упражнения.

В основную часть входят упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки, для создания мышечного корсета, корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими. Дозировка упражнений зависит от самочувствия детей, в среднем 6-8 раз. Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее выгодным из них для развития и укрепления мышц, составляющих мышечный корсет, является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц угла наклона таза. К таким положениям относятся положение лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях. В конце основной части проводится подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки. И конечно же, в конце части – эмоциональная разгрузка – подвижная игра или игра малой подвижности.

Дети занимаются в носках с целью закаливания и профилактики плоскостопия. Для эмоционального комфорта во время организации и

проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры, мячи-хоппы и т. д.)

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

План-график распределения учебного материала представлен в виде таблицы (см. табл. 1).

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

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

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Усвоение программы.
3. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
4. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
5. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

План – график распределения учебного материала

Двигательные навыки/ номер занятия	Октябрь			Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	1	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Оздоровитель- ный бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание, ползание			+							+		+			+		
Метание				+	+		+										
Прыжки			+					+			+			+			
Упражнения на развитие координации			+		+			+	+	+	+	+	+	+	+		+
Упражнения, способствующие формированию правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для профилактики плоскостопия		+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения			+	+	+		+	+	+	+	+	+			+		+
Общеразвиваю- щие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на релаксацию	+				+				+						+		+
Упражнения на тренажерах	+			+		+			+		+				+	+	

Используемая литература

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.
2. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.
3. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
4. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
9. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
10. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
11. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
12. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.:АРКТИ, 2002.
13. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
14. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб.: Сова, 2003.

Перспективный план работы кружка «Крепыши»

№	Задачи	Содержание занятия
Октябрь		
1	<p>1. Закрепить основные правила поведения в спортивном зале.</p> <p>2. Познакомить со спортивным инвентарем для занятий, способами его использования.</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.</p> <p>4. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p>	<p>1 часть. Экскурсия по залу. Правила поведения. Ходьба. Оздоровительный бег.</p> <p>2 часть. ОРУ с использованием мячей-хоппов, (комплекс № 1, см в приложении 2) Работа на тренажерах.</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Это что за маскарад...» Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».</p>
2	<p>1. Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.</p> <p>2. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в группе здоровья.</p>	<p>1 часть. Ходьба. Оздоровительный бег.</p> <p>2 часть. ОРУ (с использованием мячей-хоппов). (см. занятие 1) Точечный массаж (с пояснениями). Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик». Упражнение «Поймай мячик в колпачок».</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Это что за маскарад...» (см. занятие 1)</p>
3-4*	<p>1. Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>2. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.</p> <p>3. Развивать координацию движений, ловкость, прыгучесть.</p>	<p>1 часть. Проверка «правильной» спины у стены. Ходьба. Бег.</p> <p>2 часть. ОРУ без предметов (комплекс № 2). 1. Лазание по гимнастической стенке. (3-5 мин.) 2. Игра «С пенька на пенек»</p> <p>3 часть. 1. Ходьба с мешочком на голове. 2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврики» (см. занятие 2). 3. Принятие правильной осанки без опоры.</p>
Ноябрь		
5-6	<p>1. Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>3. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.</p>	<p>1 часть. Принятие правильной осанки. Ходьба, руки перед грудью в «замок». (1 – потянуться, посмотреть на кисти рук; 2 – вернуться и.п. (6-8 раз). Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча (6-8 раз), по ребристой доске. Медленный бег. Дыхательное упражнение: «Подуем на плечо...»</p> <p>2 часть. ОРУ с мячом (комплекс № 3). 1. Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель (выполнение левой рукой, ловля – правой). 2. Игра «Приглашение» 3. Работа на тренажерах (5-7 мин.)</p> <p>3 часть. Игра м/п «Передай мяч ногами»</p>
7-8	<p>1. При выполнении ОРУ учить детей правильно занимать исходное</p>	<p>1 часть. Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на поясе, на внешних сводах стопы, ходьба по канату, положенному на пол, отводя носки ног наружу, руки в</p>

	<p>положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног.</p> <p>2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы.</p> <p>3. Развивать общую выносливость.</p>	<p>стороны. Бег медленный в сочетании с ходьбой (1-1,5 мин). Упражнения для активации дыхания (3 шага - вдох с произнесением звука «о», «а», «у»; 1 шаг - пауза; 3 шага - выход).</p> <p>2 часть. ОРУ в парах без предметов (комплекс № 4).</p> <p>1. Упражнения на гим.стенке на формирование правильной осанки. 2. Подвижная игра на выбор.</p> <p>3 часть. Упражнения на профилактику плоскостопия («Гусеница»).</p> <p>Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов каждом направлении). Ходьба с потряхиванием расслабленными кистями над головой, перед собой, внизу (1 мин) с сохранением правильной осанки.</p>
Декабрь		
9-10	<p>1. Упражнять детей в сохранении равновесия.</p> <p>2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.</p> <p>3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.</p>	<p>1 часть. Построение в колонну по 2. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. Ходьба с захлестыванием голени, пяткой коснуться ягодиц. Медленный бег в сочетании с ходьбой.</p> <p>Дыхательное упражнение «Веселая пчелка».</p> <p>2 часть. ОРУ «Веселый зоосад» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы). (комплекс № 5 2.с36)</p> <p>1. Игра «Передача мяча в колонне»</p> <p>2. Работа на тренажерах и «дисках здоровья» (5-7 мин).</p> <p>3 часть. Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка»</p>
11-12	<p>1. Укреплять мышцы, брюшного пресса, спины, ног.</p> <p>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера.</p> <p>3. Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в разных направлениях (по сигналу построение в колонну или в шеренгу), с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий(обегая и перепрыгивая через предметы)</p> <p>Дыхательное упражнение «Погремся» (8-10 раз).</p> <p>Ходьба с выполнением заданий для рук (руки на пояс, в стороны, к плечам, в стороны, вниз, за голову, за спину, вперед, вверх).</p> <p>Перестроение в колонну по 2, у предметов (гим.палки).</p> <p>2 часть. ОРУ с гим.палкой (3,с16)</p> <p>1. Упражнение «Оттолкни и поймай мяч» - бросание мяча о стенку и ловля его с отскоком от стены</p> <p>2. Работа на тренажерах «Диск здоровья» (1.5 -2 мин)</p> <p>3 часть. Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» для ступней и пальцев ног. (1,с36)</p>
Январь		
13-14	<p>1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему.</p> <p>2. Продолжать укреплять здоровье детей.</p> <p>3. Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, по двое в разном темпе в чередовании с легким бегом. Бег «змейкой» между предметами. Упражнение «Боксеры».</p> <p>Упражнение «Мельница». Непрерывный бег (3 мин.)</p> <p>Дыхательное упражнение «Сердитый ёж» (1,с37)</p> <p>2 часть. ОРУ без предметов(для укрепления мышечного корсета).</p> <p>1. Бег «змейкой» между предметами с одной стороны зала на другую.</p> <p>2. Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>3. Подвижная игра «Голодная акула». (1,с38)</p>

		3 часть. Массаж рук и ног «Черепашка».
15-16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять дыхательную систему. 2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах. 3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. 	<p>1 часть. Принятие правильной осанки. Ходьба на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе (1 мин).</p> <p>Дыхательные упражнения «Трубач», «Каша кипит».</p> <p>2 часть. ОРУ на мячах-хопках. (1, с39)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа на тренажерах. (5-7 мин). 2. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» <p>3 часть. Упражнения на релаксацию, лежа на полу на спине.</p>
Февраль		
17-18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать двигательные способности и физические качества детей. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство уверенности в себе. 	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба на внешних сводах стопы, руки на поясе. Подскоки. Бег в среднем темпе (1.5-2 мин)</p> <p>2 часть. ОРУ у гимнастической стенки (1, с41)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы) 2. Подвижная игра «Крабики» <p>3 часть. Дыхательная гимнастика «Прогоним петуха».</p>
19-20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы свода стопы и голени, способствовать формированию свода стопы. 2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. 	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра. Ходьба живот втянут, ноги слегка согнуты. Подскоки (40сек). Бег в ср. темпе (1.5 мин).</p> <p>Дыхательное упр-е «Лягушонок»</p> <p>2 часть. ОРУ с массажным мячом (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы). Работа на тренажерах «Диск здоровья» (2 мин)</p> <p>3 часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра м/п «Скоморохи» (на развитие икроножных мышц). 2. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук (1, с45)
Март		
21-22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал. 2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. 3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность 	<p>1 часть. Ходьба животных: «лисички», «кабанчики», «мишки», «обезьянки» (1, с 46). Бег «змейкой». Ходьба для восстановления дыхания.</p> <p>2 часть. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра мини-эстафета «Веселые медвежата» 2. Комплекс упражнений «Обезьянки». (с различными предметами) <p>3 часть. Игра м/п «Великаны»</p> <p>Дыхательные упражнения «Великан и карлик»</p>
23-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный тонус путем интенсификации двигательной активности на тренажерах. 2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. 3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры. 	<p>1 часть. Ходьба с выполнением дых. упражнений. ходьба по следам, ребристой дорожке. Бег трусцой: (на 3 шага вдох, на 4 шага выдох (1.5 -2 мин)</p> <p>2 часть. ОРУ без предметов для профилактики плоскостопия. (1, с 49)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «Кошка сердится – кошка добрая». 3. Работа на «дисках здоровья». 2. П/и «Мыши водят хоровод» <p>3 часть. Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».</p>

Апрель		
25-26	<p>1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.</p> <p>2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Развивать самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним.</p>	<p>1 часть. Ходьба в полуприседе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами. Лёгкий бег с высоким подниманием колен (1,5 мин). Обычная ходьба со сменой положения рук.</p> <p>2 часть. ОРУ с тренажером «ролик гимнастический» (или «игровой стретчинг») (4, с 35)</p> <p>1. Комплекс игровых упражнений с мячом (1, с53): «Мюнхгаузен на Луне», «играем мячом ногами», «пингвин с мячом», «попади в ворота».</p> <p>2. Ходьба по веревке с подбрасыванием и ловлей мяча</p> <p>3. Ходьба с мячом (перекладывание мяча из одной руки в другую, в такт ходьбы).</p> <p>4. П/И соревнование «Кто скорее до флажка?»</p> <p>3 часть. Игра м/п «Солнечные ванны для гусеницы»</p>
27-28	<p>1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.</p> <p>2. Развивать культуру движений и телесную рефлексию.</p> <p>3. Способствовать созданию у детей бодрого настроения, объединению единым ритмом и темпом действия участников, повышению качества выполнения движения.</p>	<p>1 часть. Проверка осанки возле стены. Ходьба на внешнем своде стопы, на носках, на пятках. Бег на носках. Подъем шнура (мелких камней) с пола пальцами ноги. Дых.упр-е «Конькобежец»</p> <p>2 часть. ОРУ с мешочком (1, с59).</p> <p>1. Работа на тренажерах (5-7 мин)</p> <p>2. Упражнения с массажными мячами.</p> <p>3. Упр-я на мячах-хоппах (1, с54).</p> <p>П/и «Выше ноги от земли».</p> <p>3 часть. Упражнения на релаксацию (1, с 55)</p>
Май		
29-30	<p>1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге.</p> <p>2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).</p> <p>3. Развивать навыки самомассажа.</p>	<p>1 часть. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием бедра, с доставанием руками пяток ног, широким шагом. Упр-е на внимание (1 хлопок в ладоши – ходьба на пятках, 2 хлопка – ходьба на внешней стороне стопы). Быстрый бег. Ходьба. Упр-е на восстановление дыхания. Построение у скакалок.</p> <p>2 часть. ОРУ со скакалкой для профилактики нарушений осанки.</p> <p>1. Упр-я с набивным мячом (вес 1 кг).</p> <p>2. Работа на тренажерах (5-7 мин).</p> <p>3. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (см занятия 15,16)</p> <p>3 часть. Игровой самомассаж для ключиц «Всё будет весело кругом»</p>
31-32	<p>1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.</p> <p>2. Развивать умения управлять своим телом (равновесие, координация движений).</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в себе.</p>	<p>1 часть. Проверка осанки у стены через упражнения (1, 58). Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Дых.упр-е «Мельница».</p> <p>2 часть. ОРУ с мешочком (1, с59).</p> <p>1. Упр-я «Коврики»(см занятие 2) для профилактики плоскостопия.</p> <p>2. П/И «Космонавты» (1, С 60)</p> <p>3 часть. Игра м/п «Гуси». Упр-е на релаксацию.</p>

* второе занятие проводится для закрепления предыдущего.

Подвижные игры и игровые упражнения для формирования осанки и для профилактики плоскостопия

«Китайские пятнашки»

Дети убегают от водящего. если ребенка догоняют, он присаживается на носочках, с хорошо прогнутой спиной (лопатки сближены), руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из условий, его пятнают. Условия можно изменять.

«Часики»

Ребенок сидит с прямой спиной в положении «скрестив ноги», руки на коленях. По сигналу покачивает головой вперед и назад, вправо и влево, произнося: «Тик-так, тик-так» (контроль осанки).

«Веселые медвежата»

(мини-эстафета)

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гим.палка на лопатках. По сигналу первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8 шагов), затем поднимаются на ноги, возвращаются обратно, передав эстафету другому (Указания: держать спину прямо).

«Большой пузырь»

Участники игры встают парами, образуя «пузырьки»: соприкасаются парами, локти в «замок». Под музыку «пузырьки» «летают» по залу. Осторожно соприкасаясь, проникают друг в друга, образуя один большой пузырь (Указания: навык правильной осанки будет закрепляться лучше, если дети, образующие «большой пузырь», положат руки на плечи друг другу.)

«Быстрая черепаха»

(мини-эстафета)

Дети делятся на 2 команды и выстраиваются на стартовой линии на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды «панцирь» - большая мягкая игрушка. По сигналу необходимо быстро пробежать на четвереньках до отметки (3-4м) и вернуться обратно, передав «панцирь» следующему игроку.

«Коромысло»

Стоя, ноги вместе, дети держат руками на лопатках палку (коромысло) – палка перпендикулярна по отношению к телу. Детям предлагается представить, что им необходимо зачерпнуть ведром воду из колодца и донести её до дома. Дети выполняют наклон в правую, а затем в левую сторону и гордо передвигаются по залу. (Указания: использовать народную музыку, показ картинки с коромыслом).

«Ель, елка, елочка»

Педагог рассказывает: «На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель (Дети принимают правильную осанку, макушкой

тянутся к потолку), а рядом по соседству елка – зеленая иголлка, расправила свои пушистые ветки (*Дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища*). Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка – елочка» (*Дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45 град*). (Указание: первый раз целесообразно выполнять с опорой на стену).

«Гуси»

Дети выстраиваются в шеренгу, приседают на корточки и по сигналу бегут навстречу педагогу гусиным шагом вразвалочку. Победителями становятся самые резвые.

«Попляши и покружись-самым ловким окажись»

По сигналу «Попляши!» дети пляшут, по сигналу «Покружись!» - кружатся; по сигналу «Самым ловким окажись!» - встают на одной ноге. Кто сможет дольше простоять на одной ноге выбирается водящим (Указание: на слова «самым ловким окажись» задание можно менять, например, стоять с закрытыми глазами, в другой стойке, с другим положением рук).

«Зоопарк»

Девочки – «медведи», мальчики – «цапли», педагог – «охотник». Каждый ребенок занимает обруч, лежащий на полу. По сигналу охотника «Медведи!» из обручей выходят девочки и двигаются на наружном своде стопы. По сигналу «Цапли!» из обручей выходят мальчики и двигаются, высоко поднимая колени. По сигналу «Охотник!» все звери и охотник стараются занять свободный обруч. Ребенок, который остался без обруча становится охотником. Варианты игры: в игре используются обручи 2х цветов, красные – «зайцы», синие – «медведи» (дети выполняют движения соответственно образу животного). Указания: педагог может «превращать» детей в разных животных.

«Барабан»

Дети сидят на скамейке, стопы параллельны, пятки прижаты к полу. Педагог сидит напротив детей и в определенном ритме отбивает такт поочередно носком одной ноги, другой и одновременно носками обеих ног. Пятки остаются плотно прижатыми к полу. При повторении игры, такт отбивается пятками, а носки прижаты к полу. (Указание: контроль осанки).

«Спрячь платочек»

Дети садятся на скамейку. По сигналу педагога начинают собирать платочек пальцами ног. Выигрывает тот, кто быстрее подберет его под стопы.

«Постираем платочки»

Дети сидят на скамейке, перед ногами на полу лежат платочки, перед детьми стоят стойки с натянутой веревкой (высота 20см от пола). Дети захватывают платочек пальцами ног, имитируют стирку (поднимают вверх и вниз), полоскание (качают из стороны в сторону) и сушку на веревочке (развешивают платочки на веревочку ногами).