

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 «Росинка»

РАССМОТРЕНО на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО
С учетом мнения Совета родителей
Протокол №1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
«Детский сад №12 «Росинка»
приказ № 194 от 30 августа 2023г.

Физкультурно-профилактическо-оздоровительная программа «Здоровей-ка»

для детей старшего дошкольного возраста (от 5 -6 лет)
за 2023-2024 учебный год

Составила:
инструктор по физической культуре
Королева Наталья Валерьевна.



г. Мегион. п.г.т. Высокий
2023г.

Содержание

	Паспорт программы	3
1	Пояснительная записка	4
	Цели и задачи программы	5
2	Условия реализации программы	6
	Материально-техническое оснащение	6
	Психолого-педагогические условия	6
	Информационно-методическое обеспечение	7
3	Годовой календарный учебный график	7
4	Планируемые результаты освоения программы	7
	Система мониторинга	8
5	Содержание программы	8
	Календарно-тематический план занятий	12
6	Список литературы	13
7	Приложение	14
	Диагностический инструментарий	14
	Конспекты занятий	16

Паспорт программы

Наименование дополнительной платной образовательной услуги	Физкультурно-оздоровительная программа «Здоровей-ка»
Основание для разработки программы	Запрос родителей на оказание дополнительных услуг физкультурно-оздоровительной направленности (на основе анкетирования родителей)
Заказчики программы	Родители, педагогический коллектив муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 12 «Росинка»
Организация исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 12 «Росинка»
Целевая группа	Дети 5-6 летнего возраста
Составители программы	Инструктор по физической культуре Королева Наталья Валерьевна,
Цель программы	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.
Задачи программы	<p>Сохранять и укреплять здоровье детей.</p> <p>Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.</p> <p>Содействовать профилактике (коррекции) плоскостопия.</p> <p>Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).</p> <p>Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.</p>
Ожидаемые результаты	<p>Повышение уровня физического и психологического здоровья детей.</p> <p>Снижение уровня заболеваний, связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.</p>

	Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
Срок реализации программы	8месяцев.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное. В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Проведя анализ результатов ежегодных медицинских осмотров, запросов родителей пришли к выводу о том, что часто встречающимися детскими диагнозами являются нарушение осанки и плоскостопия, поэтому нами была разработана программа «Здоровей-ка» с целью профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, укрепления

опорно-двигательного аппарата детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Новизна данной программы состоит в том, что перспективный план составлен с учетом индивидуальной коррекционной работы с детьми, имеющими различные нарушения, связанные с осанкой и плоскостопием и направленные на их исправление.

Цель программы.

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки как средство укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Задачи.

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
5. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.
6. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Особенности реализации программы

Комплектование детей для занятий в физкультурно-оздоровительной группе “Здоровей-ка” проводится с учетом общего функционального состояния детей среднего и старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве еженедельных оздоровительных занятий, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни

Срок реализации программы:

-для детей от 5 до 7 лет – 8 месяцев.

Количество детей в группе для успешной реализации дополнительной программы – 9 человек

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого натурального фонда, учебно-методический материал.

Материально-техническое оснащение:

-Наличие спортивного зала и необходимого инвентарь.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Предусматривает наличие оборудования и инвентаря, (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи-хоппы, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, специальные тренажеры и т.п.).

Технические средства обучения:

-ноутбук

-магнитофон

-диски, фляжки

Психолого-педагогические условия:

В процессе работы по профилактике нарушений и коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

-*индивидуализации* - подход в соответствии с особенностями и общим состоянием воспитанника.

-*доступности* - соответствие заданий возможностям ребенка.

-*систематичности* и последовательности - в дозировке нагрузки и усложнении заданий как в течение одного занятия, так и во время всего курса.

-*научности* лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

-*оздоровительной направленности*, обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит инструктор по физической культуре, имеющий высшее образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 года № 874
- Методические рекомендации Министерства просвещения РФ от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, среднего общего образования. Образовательных программ среднего профессионального образования. дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09. 2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 «Росинка» от 20.12.2019 года № 2896 (с изменениями от 29.01.2020 года № 145)

- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности: от 18.02.2020 года регистрационный номер № Л035 – 01304-86/00175964(с изменениями от 01.06.2022)

- Основная образовательная программа дошкольного образования (далее ООП)

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 «Росинка»

3.ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой календарный учебный график муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 «Росинка» на 2023-2024 учебный год

	1 полугодие	Зимние каникулы	2 полугодие	Летние каникулы
Дата (с какого по какое)	01.09.2023г. - 31.12.2023г.	01.01.2024г. - 10.01.2024г.	11.01.2024г.- 31.05.2024г.	01.06.2024г.- 31.08. 2024г.
Количество недель	18 недель	1 неделя	20 недель	13 недель

Учебный год в МАДОУ «ДС №12 «Росинка» начинается с 1 сентября 2023 года и заканчивается 31 мая 2024 года, таким образом, длительность учебного периода 2023-2024 учебного года составляет 38 учебных недель.

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Повышение уровня физического, психологического здоровья детей.
2. Снижение уровня заболеваний, связанных с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
3. Повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

Система мониторинга по выявлению

- 1.Первичный осмотр детей медсестрой и педиатром поликлиники при поступлении в ДОО.
- 2.Осмотр врачами- специалистами. Тестовое обследование первых признаков сколиоза плоскостопия.
- 3.Проведение консультаций, семинаров.
- 4.Разработка комплексов гимнастик и упражнений с учётом групп здоровья по нарушению опорно-двигательного аппарата и возрастных особенностей.

5.Использование специальных упражнений, которые классифицированы в зависимости от педагогических задач и направленных на создание представления о правильной осанке и её формирование, закрепление и совершенствование навыка правильной осанки, исправление различных нарушений.

6.Регулярное (3 раза в год) проведение осмотров состояния здоровья опорно-двигательного аппарата и физического развития детей, корректировка плана работы с учётом индивидуальных особенностей детей.

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности ж усвоению программы и степени их освоения. Для обследования используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. (Приложение 1)

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа “Здоровей-ка” включает 5 разделов:

1. Профилактика и коррекция нарушения осанки.
2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
3. Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
4. Профилактика и коррекция плоскостопия.
5. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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 самомассаж, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Способ организации детей в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждой образовательной деятельности. На дополнительно образовательной деятельности используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительной деятельности состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушениям осанки. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают

длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности.

Непременным условием работы физкультурно-оздоровительной группы является постоянное наблюдение педагогом за самочувствием и индивидуальной реакцией детей.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы “Здоровей-ка” делается на повышение резистентности организма и профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Для решения поставленных задач были разработаны комплексы по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. (Приложение №2)

Список используемой литературы:

1. Безруких М.М. Здоровье, формирующее физическое развитие / М.М. Безруких. - Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
2. Гаврючина Л.Д. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.Д. Гаврючина. - Творческий центр сфера Москва, 2008.
3. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников / Г.А. Халемский. - СПб: Детство-пресс, 2001.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - Творческий центр сфера Москва, 2003.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки / О.Н. Моргунова – Метода Воронеж, 2001.
6. К. К. Утробина «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет. / К. К. Утробина Гном и Д, г. Москва, 2004.
7. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение / И.В. Панкратова, И.И. Юдина Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2005.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) / Л.И Пензулаева - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет./ Л.И. Пензулаева - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

Приложение 1

I. Первичная диагностика детей.

Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя 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: возраст ребенка, условия жизни;

- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.
- перенесенные заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

II. Определение нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для этого в начале и конце учебного года проводится:

- визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) - оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;
- планотография по методу В.А. Яралова - Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Планотография - это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30x40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 90⁰). Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп - плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке.

- Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в срединной части не перекрывает эти линии - стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка - уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

III. Выявление нарушений осанки требует учета типичных возрастных особенностей физиологической осанки у детей, которая с возрастом изменяется. В связи с этим нельзя использовать в качестве образца осанку, признанную правильной для взрослых. В процессе ее формирования создаются

- варианты типичных (привычных) для того или иного возраста осанок, которые не следует считать неправильными, если они отличаются от образца. Тест учитывает также, что оценка состояния опорно-двигательного аппарата требует не только статического, но и динамического исследования стоя при ходьбе. Для правильной оценки результатов обследования по данной методике необходимо знать возрастнополовые особенности физиологической осанки и учитывать их. Например, характерные черты нормальной осанки детей дошкольного возраста следующие: голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступает за уровень грудной клетки (в профиль); линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, которая выступает на 1 -2 см; изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик. Результаты обследования детей заносятся в тестовую карту для выявления нарушений осанки.

Тестовая карта для выявления нарушений осанки

Фамилия, имя ребёнка	Явное повреждение органов движения, вызванное врожденными пороками, травмой, болезнью	Голова, шея отклонены от средней линии; лопатки и таз установлены несимметрично.	Выраженная деформация грудной клетки - грудь «сапожника», впалая, «куриная».	Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника; шейного и поясничного лордоза, грудного кифоза	Сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки).	Сильное выступание живота (более 2см от линии грудной клетки)	Нарушение осей нижних конечностей (О - образные или Х - образные)	Неравенство треугольников талии.	Вальгусное положение пятки или «утиная» ось пятки отклонена наружу) во время стояния.	Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» и др	Вывод
1.											

С помощью данного теста оценка состояния осанки проводится по следующим градациям:

- отрицательные ответы на все вопросы – нормальная оценка.
- положительные ответы на один или несколько вопросов от номеров 3,5,6,7 включительно – незначительные нарушения осанки. (Дети, обладающие отклонениями, подлежат наблюдению медицинского работника дошкольного учреждения).
- Положительные ответы на вопросы 1,2,4,8,9,10 (один или несколько) – выраженные нарушения осанки. (Дети, отнесенные к данной группе, подлежат обязательному направлению на консультацию к ортопеду).

Комплексы упражнений по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия, используемые при реализации программы физкультурно-оздоровительной направленности

Комплекс № 1 (октябрь 1 - 2 неделя). 3, 5 и 1,12

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

- Подготовительная часть дополнительной образовательной деятельности (далее дод)

-Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

Общеразвивающие упражнения:

1.Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола средний возраст), (старший возраст 4-5).

(далее с.в. и ст.в.)

1..И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся с. в.),(ст. в. 5раза)

2.И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола с.в.),(ст. в. 4 раза)

3.И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

4.«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. На 1 – правую ногу вперед на пятку, на 2–3 – покачать носком вправо-влево, на 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

5.«Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки, на пояс.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

6.«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На 1 – слегка приподнять пятку правой ноги и носок левой и скользящим движением перевести вправо. На 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь.

На 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. На 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево. (с.в. 4раза), (ст.в. браза)

Основная часть.

И.П.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

1. Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

2. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться и.п.

3. Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

4. Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

5. Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голенистопопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 2 (октябрь 3-4 неделя) 17,19 и 24,26

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

-Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприседе, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1.И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит»(с.в. 4раза),(ст.в. 5-6 раз)

2.И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит (с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

3.И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков».(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

4.«Любопытная мартышка» - и.п.: лежа на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, дети (мартышки) с любопытством смотрит вперед и по сторонам. Следит за тем, чтобы двигалась только голова.(с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)

5.«Утка ходит вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1– 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и.п.(с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)

6.«Утята учатся плавать». И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.(с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)

7.«Утка крикает». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.(с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)

8.Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны.(с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)

9.Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть.

1.ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

2.дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

3.остановка с проверкой осанки (на сигнал)

4.ходьба с различными положениями рук:

-дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;

-дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;

-дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;

-дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;

-дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;

-дети ходят, меняя положение рук. Руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

Бег в среднем темпе. Ходьба на носочках, на пяточках.

5.Игровое упражнение «Качалочка». Цель: для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

6.Игровое упражнение «Ракета». Цель: для мышц рук, спины, живота, ног, координации.

Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх.

Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 3 (ноябрь 1-2 неделя) 31,2 и 7,9

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

-Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

-Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

-Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.

Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа.
2. Лежа на коврик в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа.
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора (с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как плавание «басс») (с.в. 4раза),(ст.в. 6раз)
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.(ср.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)

Основная часть.

1. Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
2. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
3. Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.
4. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно «оловянному» солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.
5. Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести

назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Поверка осанки.

Комплекс №4 (ноябрь 3-4 неделя) 14,16 и 21,23

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть ДОД.

-Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1.И.п. – лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2.И.п. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую ногу, затем левую ногу.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.И.п. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову.(с.в. 4 раза),(ст.в. 6 раз)

4.Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой ног.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)

5.Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

6.Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7.И.п. ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе. Подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираться в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз).

8.И.п. ребенок стоит прямо, стопы параллельно поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз).

Основная часть.

Упражнения.

1.«Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2.«Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

3.«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс №5 (декабрь 1-2 неделя) 28,30 и 5,6

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть занятия.

-Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

- Медленный бег, высоко поднимая колени, бег спиной вперед. Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–2,5 мин). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Все, удерживая правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – сидя на полу. Сгибание и разгибание стоп.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2.И. п. – сидя на полу. Круговое вращение стопы влево - вправо. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени (с.в. по 7 раз),(ст.в.по 9 раз)

4.И. п. – стоя. Пальцами одной ноги захватывать мелкий предмет, приподнимать его и удерживать в этом положении.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

5.И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)

6.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук.(с.в. по 6 раз),(ст.в.по 8 раз)

7.И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз.(с.в. 6 раз),(ст.в. 8 раз).

8.И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо.(с.в. 6 раз),(ст.в. 8 раз)

9.И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.(с.в.8раз),(ст.в.по 10 раз).

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Малютка».И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста. Изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуляние, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

2.Игровое упражнение «Жучок на спине». И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок («Качалочка»). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

3. Подвижная игра «Запрещённое движение». В этой игре следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем или ребёнком упражнения за исключением запрещённого.

Подвижная игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» – ходьба в полуприсяде, и так в чередовании.

Заключительная часть занятия. Ходьба «Лисички», «Кабанчики», «Мишки».

«Лисички» – мягкая крадущаяся ходьба на носочках.

«Кабанчики» – тяжелая ходьба на пятках.

«Мишки» – неуклюжая ходьба на внешней стороне ступни, с поджатыми внутрь пальцами – по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (на пляже с камешками), с рейками (по упавшим веточкам).

Заклучительная часть. Легкий бег, расслабление под музыку.

Комплекс № 6 (декабрь 3-4 неделя) 12,14 и 19,21

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

Построение. Ходьба на носочках, «мишки», «обезьянки» – мягкая, с подпрыгиванием, ходьба, лазание по шведской стенке (обезьянки лезут на пальму), ходьба боком по канату (переход через реку по узенькому мосту). «ходьба змейкой» Медленный бег (1-2 минуты).

-Принять правильную осанку у стены, отойти на 2 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

-Принять правильную осанку, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п. (потянуться к солнышку головой).

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. — лежа на животе. Приподнимая голову и плечи. Руки в стороны. Сжимая и разжимая кисти рук. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2. То же, что и в первом упражнении, но совершать прямыми руками круговые движения. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.И.п. То же. Движение рук в стороны- назад, в стороны — вверх.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

4.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

5.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

6.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

7.И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

8.И. п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание-разгибание левой и правой стоп.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

9.И.п. - лежа на животе попарно друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой.

Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

Самовытяжение в положении сидя. И.п.: ребенок сидит на полу по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней части бедер.

Потянуться макушкой вверх, упираясь ладонями в бедра. Расслабиться, но не сгибать спину. Поднять руки вверх ладонями (можно сцепить пальцы в замок),потянуться макушкой вслед за руками. Расслабиться в и.п. Эти движения выполняются медленно, плавно и с удовольствием.

Основная часть.

Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (0,5–1 мин).

1.Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба по наклонной плоскости (5–10 раз). Пружинистые перекаты с пятками на носок и наоборот из положения сидя на корточках.

2.Лазание по гимнастической стенке (середина стопы ставится на рейки).

3.Игровое упражнение «Кто быстрее». Дети стоят в шеренге. По сигналу стараются схватить пальцами ног скомканную бумагу и допрыгать до намеченной цели.

4.Игровое упражнение «Носильщик». Подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в исходное положение. Затем перенести кубик в левую сторону и вернуть его в исходное положение.

Заключительная часть. Дыхательные упражнения. Замедленный бег. Ходьба на носочках, на пятках, на наружных краях стоп, на внутренних краях стоп.

Комплекс № 7 (январь 1-2 неделя) 26,28 и 9,11

Цель: укрепления мышц рук и плечевого пояса, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами;

- Постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприсяде, сохраняя осанку.

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (0,5 мин). Лёгкий бег на носочках (0,5 мин). Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперёк, руки в сторону.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – сидя на скамейке. Катание ногой маленького мяча (с.в. по 10–15 с каждой ногой ст.в. по 15–20 с каждой ногой).

2.И. п. – сидя на скамейке. Подтягивание пальцами ног дорожки с грузом весом 500 г (ср.в. 2раза, ст.в. 4 раза).

3.И. п. – сидя на скамейке. Захватывание мяча и других предметов стопами ног и бросание. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

4.И. п. – сидя на скамейке. Захватывание пальцами ног карандашей и перекладывание их с места на место (с.в. 25–30, ст. в 30-40).

5.И.п.- стоя, палка внизу в руках. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

6.Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

7.Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

8.Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

«Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

«Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Танец на канате» - положить на пол канат и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и сделать вид, что танцуете на проволоке. Поставить одну ступню перед другой, колени сгибать нельзя. Ни в коем случае не ставить ногу рядом с линией, а то упадете.

2.Игровое упражнение «Играйте в мяч ногами» - два ребенка садятся на пол один против другого, и слегка откинувшись назад, опираются на руки. Потом они берут малые мячи и начинают перебрасываться ими. Не беря мяч в руки!!!

3.Игровое упражнение «Паровозик» - сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях, приподнимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились и поехали также дальше.

4.Подвижная игра «Жуки» - по сигналу инструктора: «Жуки полетели!»- все дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: «Жуки отдыхают» - дети бегут к черте, отмеченной по краю зала, и присаживаются на корточки.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку.

Комплекс № 8 (январь 3-4 неделя). 16,18 и 23,25

Подготовительная часть.

-Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.

-Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – стоя, с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в исходное положение.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2.И. п. – стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в исходное положение.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

- 4.И. п. – стоя, правая нога перед левой ногой (след в след). Подняться на носки, вернуться в исходное положение.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
- 5.И. п. – сидя на стуле. Сгибание и разгибание стоп.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
- 6.И. п. – сидя на стуле, одна нога на колене другой. Круговое вращение стопы влево - вправо. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
- 7.И. п. – лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, ноги выпрямлены. Левая нога стопой скользит по правой голени. То же правой стопой по левой голени. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
- 8.И. п. – сидя на стульчике, пальцами ног собрать ткань, лежащую на полу в складку (гармошку).(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
- 9.И. п. – сидя на стульчике. Сгибание и разгибание ног в коленях с между стопами мяч (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Катание на морском коньке» - дети лягте на спину! Представьте себе ровную водную гладь. Вдруг над водой появляется голова морского конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4 раза.

2.Игровое упражнение «Растяжка ног» - сидя, согнуть правую ногу и взяться за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. Так же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.

3.Малоподвижная игра «Змея» - дети стоят по кругу. Инструктор произносит слова: «Я — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спрашивает: «(имя ребенка), хочешь быть моим хвостом?». Если ребенок отвечает утвердительно, инструктор приглашает проползти на четвереньках между его ног и встать сзади него, широко расставив ноги. Инструктор держит его за руки. И так далее повторяет каждый ребенок. Дети ползут на четвереньках между ног инструктора и ног детей, положив руки на плечи предыдущего ребенка. Затем инструктор с длинным «хвостом» идет по залу — это ползет «змея».

Заключительная часть занятия. Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 9 (февраль 1-2 неделя) 30,1 и 6,8

Подготовительная часть.

Принять правильную осанку стоя у стены:

-С открытыми глазами;

- Постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).
- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение; приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприсяде, сохраняя осанку. Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1.«Матрешки». «Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. На 1 – правую ногу вперед на пятку. На 2–3 – покачать носком вправо-влево. На 4 – приставляя правую ногу, исходное положение. 5–8 – то же с левой ноги.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2.«Красные сапожки, резвые ножки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1 – правую ногу вперед – в сторону на пятку, 2 – правую на носок, 3 – правую на пятку, 4 – с притопом приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.«Танец каблучков». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки, на пояс.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

4.«Гармошка». И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На 1 – слегка приподнять пятку правой ноги и носок левой и скользящим движением перевести вправо. На 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

5.«Велосипедист». Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.(ср.в. 25 -30 секунд) (ст. в. 30 - 40).

6.«Лодочка». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

7.«Лягушонок». Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

8.Прогибание спины. Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

9.«Рыбка». Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Двигайте ступней» - сесть на стул или на пол. «Познакомьте» друг с другом пятку и пальцы правой ноги. Пальцы остаются на месте, а пятку подвиньте по направлению к пальцам. Пальцы отодвинутся. Снова приблизьте пятку — и пальцы снова убегут. В результате ступня начнет двигаться волнообразно. Теперь выполните упражнение в обратную сторону — подожмите пальцы, но на этот раз сдвинется пятка. То же с левой ногой.

2.Игровое упражнение «Катание мяча» - сесть на пол и поставить ступни на малый мяч. Затем катать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени нужно менять.

3.Игровое упражнение «Достань мяч» - сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. Старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.

4.Подвижная игра «Зайцы и волк» - дети - «зайцы» прячутся за линию. В стороне прячется «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» - «зайцы» убегают и прячутся за линию. В игре можно использовать слова. Скачут зайцы, скок, скок, скок на зеленый лужок. Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк?»

Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 10 (февраль 3-4 неделя)13,15 и 20,22

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;
- Принять правильную осанку у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
- Ходьба на наружных краях стоп (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).
- Ходьба на наружных краях стоп (2–5 минуты). Ходьба на внутренних краях стоп (2–5 минуты).

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

2.И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)

3.И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

4.И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (с.в. 25-30 секунд, ст.в.30–40 с).

5.Прыжки на месте с небольшим продвижением вперед - бесшумно на носках (с.в.0,5 минут ст.в.1 мин).

6.И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

7.И.п. - тоже. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»).(с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

8.И.п. - то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

9.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

10. Самовытяжение в положении лежа. И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вдоль тела.

11. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя. Потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, носками — в противоположную, расслабиться в и.п.

12. Прижать подбородок к груди, носки — на себя, потянуться сначала одной пяткой, затем другой, макушкой в это время стремиться в противоположную сторону, расслабиться в и.п.

13. И. п.: ребенок лежит на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

14. Потянуться головой и руками в одну сторону, ногами — в противоположную, расслабиться.

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Лодочка» - предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на животе, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы все - разные лодочки. Покачайтесь на волнах.

2.Игровое упражнение «Колобок» - что за странный колобок в окошке появился: постоял чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, две, три, четыре, пять - развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.

3.Игровое упражнение «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться игроков, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. До кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

4.Игровое упражнение «Быстро возьми». Из кубиков образуется круг. Кубиков на два меньше чем играющих. Дети стоят по кругу. Педагог даёт задание: бег (прыжки галопом, поскоки, бег спиной вперёд, прыжки на одной ноге и т. д.). Педагог говорит: «Быстро возьми!». Каждый из игроков должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим.

5.Подвижная игра «Котята и щенята» - дети делятся на две группы. Дети одной группы изображают котят, второй щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки. «Щенята» - на другой стороне зала. Инструктор предлагает «котяткам» побегать легко и мягко. На слова инструктора: «Щенята!» - вторая группа детей бежит за «котятками» и лает: «Гав-гав-гав!». «Котята», «Мяукая», быстро влезает на гимнастическую стенку. После 2 повторений дети меняются местами, и игра продолжается.

Заключительная часть. Легкий бег. Дыхательные упражнения.

Комплекс № 11 (март 1-2 неделя) 27,29 и 5,7

Подготовительная часть.

- Стоя принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение.

Общеразвивающие упражнения.

1.Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо –влево.

2.И.п. -То же. На 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся).

3.И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола).

4.И.п. - то же, руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2

счета) опустить голову и носки и расслабиться на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.

5.«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п.—стоя ноги вместе, руки на пояс. На 1 – правую ногу вперед на пятку. На 2–3 – покачать носком вправо-влево, 4 – приставляя правую ногу, исходное положение. 5–8 – то же с левой ноги. (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз)

6.«Танец каблучков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки, на пояс. (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз)

7.«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На 1 – слегка приподнять пятку правой ноги и носок левой и скользящим движением перевести вправо. На 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. На 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. На 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево. (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз)

Основная часть.

1.И.п.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии.

Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

2.Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

3.Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться в и.п.

4.Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

5.Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

6.Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

7.Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону.

8.При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательные упражнения. Принять правильную осанку у стены;

Комплекс № 12 (март 3-4 неделя)12,14 и 19,21

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

Подготовительная часть:

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприсяде, сохраняя осанку.

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе (30–60 с). Ходьба «гусиным шагом». Бег в среднем темпе.

Общеразвивающие упражнения:

1.И.п. - лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи, лопатки соединить, удержать «ласточка сидит». (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз).

2.И.п. - то же. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам, ласточка летит (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

2.И.п. - то же. Поднять голову и плечи. Руки в стороны (назад). Сжимать и разжимать пальцы «ласточка зовет к себе маленьких птенчиков». (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз)

4.«Утята шагают к реке». И. п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. (с.в. 6 раз), (ст.в. 8 раз).

5.Утка ходит «вразвалочку - спотыкалочку». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3–4 – и. п.(с.в. 6 раз), (ст. в. 8 раз).

6.«Утята учатся плавать». И.п. – сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Поочередное сгибание-разгибание левой и правой стоп. (с.в. по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

7.«Утка крикает». И.п. – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1–2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3–4 – вернуться в исходное положение. (с.в по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

8.Для мышц боковой поверхности туловища: и.п. - лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Удерживая тело в этом положении приподнимать и опускать левую ногу. То же с другой стороны. (с.в. 25-30 сек.), (ст.в. 30 -40)

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

Основная часть.

1. ходьба, затем бег (удерживая правильное положение туловища).

2. дети шагают на месте, свободно размахивая руками.

3. остановка с проверкой осанки (на сигнал)

4. ходьба с различными положениями рук:

- дети ходят руки на поясе, остановка, руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки в «крылышки», руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки в стороны, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки вперед, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, руки вверх, остановка руки вниз, проверка осанки;

- дети ходят, меняя положение рук. Руки на поясе, в «крылышки», «в стороны», «вверх», «за головой», остановка проверка осанки.

5. Бег в среднем темпе.

6. Игровое упражнение «Качалочка». Для мышц спины, ног, гибкости. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спинке. Давайте попробуем и мы также покачаться. Лягте на спину, прижмите колени к груди и обхватите колени руками.

Покачайтесь на спине вперед и назад. Когда устанете — отдохните. Повторить 3 раза.

7. Игровое упражнение «Ракета» - сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту. Три, два, один — пуск! Отпускаем — ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.

8. Подвижная игра «Тише едешь — дальше будешь!» - дети стоят в шеренге, ведущий становится впереди них на некотором расстоянии. Инструктор говорит: «Тише едешь дальше — дальше будешь!». В это время дети идут вперед. Сигнал «Стоп!», дети останавливаются и проверка осанки. Те, у кого неправильная осанка - возвращаются на исходную позицию. Игра продолжается 3-4 раза.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Принять правильную осанку у стены.

Комплекс № 13 (апрель 1-2 неделя) 26,28 и 2,4

Подготовительная часть.

- Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя положение;

- Приседание на носках 8 - 12 раз, ходьба на носках в полуприсяде, сохраняя осанку;

- Стоя у стены сделать 2-3 шага в любую сторону, расслабить последовательно шею, руки, туловище, «уронить голову», «петух клюет», «птичка крылышки поднимает, опускает».

Общеразвивающие упражнения.

1. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение, которое было принято в положении лежа (с.в. 25-30 сек.), (ст.в. 30 -40)
2. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положение лежа.(с.в. 25-30 сек.), (ст.в. 30 -40)
3. И.п. - лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, подложенных друг на друга. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора. (с.в. 25-30 сек), (ст.в. 30-35 сек)
4. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.(с.в 25-30сек), (ст.в 30- 35 сек)
5. И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (плавание «брасс»). (с.в. 25-30 сек), (ст.в. 30-35 сек)
6. Упражнение «каток» - ребенок катает вперед — назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.(с.в по 6 раз), (ст.в. по 8 раз)
7. Упражнение «мельница» - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.(с.в. 25-30 сек), (ст.в. 30-35 сек)
8. Упражнение «окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.(с.в по 6 раз), (ст.в. по 8 раз).

Основная часть.

- 1.Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол (6–8 раз).
- 2.Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости (1–2 мин).
- 3.Ходьба приставным шагом по рейке гимнастической скамейки прямо и боком.
- 4.Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Плышет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно «оловянному» солдатку. Хотите стать такими же стойкими и сильными, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторить 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. Молодцы.

5.Игровое упражнение «Ах, ладошки, вы ладошки!» - хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти ее так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной мы спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!». Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

Заключительная часть. Медленный бег. Расслабление под музыку. Проверка осанки.

Комплекс № 14 (апрель 3-4 неделя) 9,11 и 16,18 и 23,25

Цель: обучение самовытяжению, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия, укрепление «мышечного корсета».

Подготовительная часть.

-Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат к и.п.

Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1.И.п. - лежа на полу, на животе. Руки под подбородком. Поочередное поднятие выпрямленных ног с удержанием их до 3-5 счетов.

2.И.п. - то же. Поднять правую ногу, присоединить левую. Держать в таком положении до счета «5», опустить правую ногу, затем левую ногу.

3.И.п. - то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам или за голову. (с.в. 25-30сек), (ст.в. 30 -35).

4.Упражнение «хождение на пятках» - ребенок ходит на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.(с.в. 25-30 сек), (ст.в. 30-35 сек).

5.Упражнение «кораблик» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы, друг другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (стараясь придать ступням форму кораблика).

6. Упражнение «художник» - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной ногой, а затем другой.

7. И.п. - ребенок стоит прямо, стопы параллельно, руки на поясе.

8. Подняться макушкой вверх, растягивая позвоночник и не отрывая пятки от пола, ладонями упираясь в тазовые кости. Расслабиться, но спину не сгибать.

9. Поднять руки вверх (можно сцепить пальцы в замок), потянуться вверх руками и макушкой, пятки от пола не отрывать. Вернуться в и.п., не сгибая спины.

Основная часть.

Упражнения.

1. «Растягивание пружины». Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.

2. «Зайчик». Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

3. «Лыжник». Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.

Подвижные игры.

1. Кто больше поднимет предметов, зажав их пальцами ног (1–1,5 мин).

2. Кто быстрее пальцами ног соберет коврик в складки (по 4–5 раз).

3. «Великаны и гномы» – ходьба на четвереньках (2–3 раза).

4. Ходьба и бег на носочках.

Заключительная часть. Легкий бег на носках (до 1 мин), ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе, до 1–1,5 мин). Дыхательные упражнения.

Комплекс № 15 (май 1-2 неделя) 30,7 и 14,16

Подготовительная часть занятия.

- Принять правильную осанку стоя у стены: лопатки, ягодицы, пятки должны соприкасаться со стеной;

- Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Возврат в и.п.

- Принять правильную осанку в положение стоя.

-Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки. Ходьба на наружных краях стоп, «гусиным шагом» (в среднем темпе, до 2–3 мин). Легкий бег на носочках (1–1,5 мин).

Общеразвивающие упражнения.

1.И. п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты под прямым углом. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка.

2.И. п. – упор сидя. Активное сгибание стопы (с.в 20раз), (ст.в. 35 раз)

3.И. п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой. (с.т.6 раз), (ст.в. 8 раз).

4.И. п. – лежа на животе. Повороты голени внутрь и наружу (с.в. 25-30сек), (ст.в. 30 -35).

5.Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени слегка разведены, подошвы прижаты одна к другой (в форме «кораблика»). Постепенно выпрямлять ноги до тех пор, пока есть возможность держать прижатыми друг к другу и пальцы, и пятки.(с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

6.И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

7.И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые.(с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

8.И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые.(с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

9. И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох).(с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

10. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п.(с.в. 6 раз),(ст.в.8 раз).

11. И. п. – о.с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой.(с.в. 9 раз),(ст.в. 10раз).

Основная часть.

1.Игровое упражнение «Кто там?». И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обоиими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше

развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза). То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника). В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник, в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

2.Игровое упражнение «Попурри»-а) зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его.

б) сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч.

в) положить на пол палку и пройти по ней боком, заложив руки за голову.

г) поднять пальцем ног с пола носовой платок.

д) вращать на полу мяч ногами.

е) сидя, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши.

3.Подвижная игра «Зайцы в огороде». Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться игроков, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из игроков до кого дотронулся водящий, считается проигравшим. Затем выбирается новый водящий из тех детей, до кого ни разу не смогли дотронуться.

4.Подвижная игра «Резвый мешочек». Игроков становятся в круг. Входящий стоит посередине. Он вращает верёвку с мешочком, наполненным песком. Дети следят за мешочком и при его приближении стараются перепрыгнуть через верёвку. Не перепрыгнувший выбывает из игры.

Заключительная часть. Спокойная ходьба. Расслабление под музыку.

Комплекс № 1 (май 3 - 4 неделя) 21,23 и 28,30

Цель: формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия. Укрепление мышц рук, спины, живота.

- Подготовительная часть дополнительной образовательной деятельности (далее дод)

-Принять правильную осанку стоя у стены: - с открытыми глазами; - постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами (1 мин).

Общеразвивающие упражнения:

1.Исходное положение (И.п.) - лежа на спине, руки вдоль туловища -1- 4 - повороты головы вправо -влево (2 - 3 раза, ухом коснуться пола средний возраст), (старший возраст 4-5).

(далее с.в. и ст.в.)

1..И.п. -То же. 1- 2- руки через стороны вверх, потянутся — вдох; 3-4 — и.п., расслабится — выдох (2- 3 раза, с удовольствием потянутся с. в.),(ст. в. 5раза)

2.И.п.- то же. Кисти рук к плечам. 1- свести локти вперед — выдох, 2- локти в стороны, слегка потянутся в грудном отделе — выдох (3 раза прогибаясь, плечи приподнять от пола с.в.),(ст. в. 4 раза)

3.И.п. - то же,руки в стороны, ладони вверх. 1- поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на свои носки, носки подтянуть на себя (задержаться в этой позе на 1-2 счета) опустить голову и носки и расслабится на 1- 2 счета. Усложнение: поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

4.«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки». И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс. На 1 – правую ногу вперед на пятку, на 2–3 – покачать носком вправо-влево, на 4 – приставляя правую, исходное положение, 5–8 – то же с левой ноги.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

5.«Танец каблуков» - И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс, 1–2 – поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3–4 – поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки, на пояс.(с.в. 3раза),(ст.в. 4раза)

6.«Гармошка» - И. п. – стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На 1 – слегка приподнять пятку правой ноги и носок левой и скользящим движением перевести вправо. На 2 – опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь. На 3 – слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо. На 4 – опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение, 5–8 – то же, что 1–4, 1–8 – то же, передвигаясь влево.(с.в. 4раза),(ст.в. 4раза)

Основная часть.

И.П.: лежа на животе, голова, туловище и ноги располагаются на одной прямой линии. Руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев.

1.Поднять голову, задержаться в этом положении (на 2-10 счетов) вернуться в исходное положение.

2.Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», задержаться в этом положении на счет вернуться и.п.

3.Поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны, задержаться в этом положении на счет.

4.Наклоны к прямым ногам (дыхание произвольное);

5.Самовытяжение: - И.п.: ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии. - И.п.: ребенок лежит на спине, голова, туловище, ноги на одной прямой линии, руки вытянуты вверх. Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки подтянуть на себя. Прижать подбородок к груди, носки на себя. Потянуться.

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы» - дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот. Второй сигнал — дети перекатываются на спину и живот. Третий сигнал — на спину, живот, спину. Все то же в левую сторону. При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону несколько счетов. На сколько позволяют размеры зала.

Заключительная часть. Медленный бег. Дыхательное упражнение «Губы трубочкой»- а) полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы; б) губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа; в) сделать глотательное движение (как бы глотаем воздух); г) пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно 4-6 раз.

Принять правильную осанку у стены.

Физкультурно-профилактическо-оздоровительная
программа для детей старшего дошкольного возраста

"ЗДОРОВЕЙ - КА"

Автор инструктор по физической культуре
Наталья Валерьевна Королёва



Актуальность

Проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей в настоящее время приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, негативной тенденцией увеличения числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп.

Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, расплющиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп (продольный и поперечный) расплющиваются, опускаются. Возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно – поперечное.

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений.

С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения. Проведя анализ результатов ежегодных медицинских осмотров дошкольников, пришли к выводу о том, что часто встречающимися детскими диагнозами являются нарушение осанки и плоскостопия, поэтому нами была разработана программа «Здоровей-ка» с целью профилактики плоскостопия и нарушений осанки у дошкольников, укрепления опорно-двигательного аппарата детей с учетом региональных климатогеографических особенностей.

Новизна данной программы состоит в том, что перспективный план составлен с учетом индивидуальных потребностей детей, имеющих различные нарушения, связанные с осанкой и плоскостопием и направленных на их исправление.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Федерального уровня:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон 273-ФЗ).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 года №26.

4. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

> Локальные акты ДОУ:

1. Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 12 «Росника» от 15.08.2011 года №1895.

2. Лицензия на право осуществления образовательной деятельности № 0000791, от 29 декабря 2011 года.

3. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования (далее ООП) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №12 «Росника» (далее МБДОУ) реализующего основную общеобразовательную программу дошкольного образования на 2014-2015 учебный год.

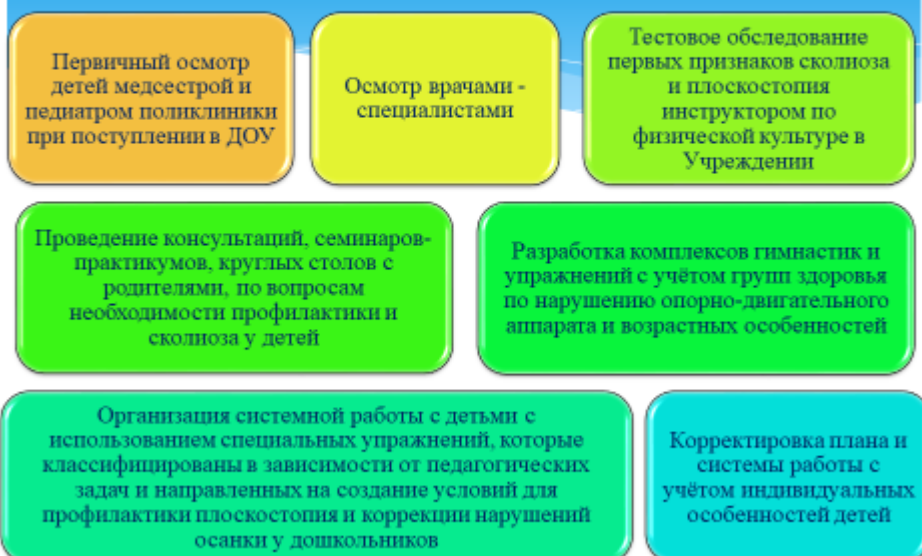
Цель программы:

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

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Формы и методы реализации программы



Основные принципы программы



Алгоритм реализации программы

- * **Программа “Здоровей-ка” включает 5 разделов:**
- * Профилактика и коррекция нарушения осанки.
- * Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- * Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
- * Профилактика и коррекция плоскостопия.
- * Укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Методика составления комплексов
оздоровительной деятельности
состоит из трех частей:

- * В **подготовительную часть** включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений.

Методика составления комплексов
оздоровительной деятельности
состоит из трех частей:

- * В **основную часть** входят упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны.

Методика составления комплексов оздоровительной деятельности состоит из трех частей:

* **Заключительная часть** строится из упражнений на расслабление (релаксация), выполняемых в исходных положениях лежа на спине, дыхательных и специальных упражнений на ощущение правильной осанки и, конечно же, эмоциональная разгрузка – подвижные игры.

В структуру профилактическо - оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности:

двигательные упражнения (направленные на профилактику и коррекцию сколиоза и плоскостопия)

основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег)

дыхательная гимнастика

разнообразные виды самомассажа

упражнения на релаксацию

Для успешной реализации программы в спортивном зале Учреждения имеются:

ребристые и наклонные доски

гимнастическая стенка

обручи

мячи - хоппы

скакалки

массажные коврики

гимнастические палки

гимнастические маты

багеты

специальные тренажеры и т.п.





Спасибо за внимание!