Мардовина Лариса Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Мардовина Лариса Валерьевна
Дата: 2023.09.28 10:49:33 +07'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - «Детский сад №200 «Солнышко»
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад №200»)

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3 от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР - «Детский сад №200»
_____ Л.В.Мардовина
от «25» августа 2023г. приказ №128-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по профилактики плоскостопия и нарушения осанки
«Академия здоровья»

Направленность: физкультурно – спортивная
Срок реализации: 7 месяцев
Возраст: 4-5 лет
Автор – составитель: Фетищева Лидия Ивановна, инструктор по физической культуре

Барнаул, 2023

Содержание

1.	**Основные характеристики программы:**	Стр.
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Принципы реализации программы	6
1.4	Возрастные, индивидуальные особенности детей 4- 5лет	7
1.5	Содержание программы	8
1.6	Планируемые результаты освоения программы Ценностные ориентиры	10
2.	**Организационно-педагогические условия:**	
2.1	Учебный план	11
2.2	Календарный учебный график	11
2.3	Условия реализации программы	12
2.4	Формы аттестации	13
2.5	Оценочные материалы Приложение 3	14 33
2.6	Методические материалы	14
2.6.1	Виды непосредственно-образовательной деятельности	14
2.6.2	Методы и приемы обучения	14
2.6.3	Оздоровительные технологии	15
2.6.4	Методические особенности освоения статических поз	15
2.6.5	Методическая литература	16
2.7	Лист изменений	18
2.8	Приложение 1 календарно-тематическое планирование 4-5 лет	19
	Приложение 2 практический материал	27

1.Основные характеристики программы:

1.1 Пояснительная записка

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»
М. Монтель.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит народная мудрость».

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создаёт фундамент будущего.

Правильная осанка является одним из важнейших показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования основных систем организма.

В толковом словаре В. Даля написано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту».

Осанкой принято называть привычную непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и напрямую связана со здоровьем. При нарушении осанки изменяется функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы.

Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам, остеохондрозу.

Дети приходят в школу умеют читать, считать, но имеют скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, выносливости, умения элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую).

У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно — психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего их развития.

Нарушением опорно-двигательного аппарата также является плоскостопие (деформация стопы), характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. В результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Ребенок, страдающий плоскостопием,

быстро устает от ходьбы и бега, плохо переносит статические нагрузки. Такой ребенок не может полноценно участвовать в подвижных играх, соревнованиях, ходить в длительные прогулки и т.д. Это в свою очередь отрицательно сказывается на его общефизическом развитии, способности находить общий язык со сверстниками, снижает самооценку. Понятно, что предупредить дефекты осанки и стопы значительно легче, чем лечить.

Наша задача - предотвратить некоторые осложнения в здоровье, сохранить и укрепить его. Этому способствует комплексная система профилактических мер по формированию осанки и профилактике плоскостопия, привлекая к решению проблемы не только сотрудников Учреждения, но и родителей (законных представителей) воспитанников.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья» (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №200» центр развития ребенка (далее – Учреждение), рассчитана для работы с детьми
4 - 5 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил С.П. 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитаниям и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
- Устав Образовательной организации.

Реализация программы позволит укрепить мышечный корсет, овладеть элементарными знаниями о своём организме, сформировать потребность в

занятиях физическими упражнениями, их роли в жизни и воздействии на внутренние органы в дошкольном возрасте и продолжить совершенствовать свои навыки в школе, что приведёт к нормальному функционированию всех систем организма – дыхательной, сердечно – сосудистой, нервной.

Актуальность: сформированный в дошкольном возрасте крепкий мышечный корсет – это правильная осанка, нормальное функционирование внутренних органов. Если целенаправленно заниматься охраной и укреплением здоровья в дошкольном возрасте и продолжать профилактические мероприятия в школе, сократится заболеваемость внутренних органов у школьников, так как слабый мышечный корсет не может удерживать внутренние органы, что приводит к различным заболеваниям (пиелонифрит, опущение почек, пупочная грыжа, сколиоз, нарушения функций желудочно–кишечного тракта).

Физически слабые дети быстро утомляются, становятся раздражительными, плохо усваивают учебный материал.

Высокий уровень физической подготовленности позволит школьникам быть успешными, получить умственное, нравственное, эстетическое, трудовое образование.

Данная программа направлена на общее укрепление детского организма, формирование и закрепление навыка правильной осанки, формирования у ребёнка-дошкольника осознанного отношения к своему физическому развитию и здоровью.

Направленность Программы: физкультурно – спортивная.

Адресат Программы: дети дошкольного возраста 4 – 5 лет, в том числе дети с ОВЗ и дети микрорайона, не посещающие дошкольные образовательные учреждения.

Нормативный срок освоения: 7 месяцев.

Программа разработана на 2023/2024 учебный год (с 02.10.2023 по 30.04.2024).

Форма реализации Программы: очная, групповая. Группы формируются по возрасту 4 - 5 лет, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Наполняемость каждой группы до 15 человек.

1.2 Цель программы:

Профилактика нарушений осанки и плоскостопия с детьми дошкольного возраста, как средство укрепления опорно-двигательного аппарата, сохранение и укрепление здоровья.

Оздоровительные задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование умения и навыка выполнения правильной осанки.
- Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата.
- Содействие в профилактике плоскостопия.
- Активизация деятельности дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Образовательные задачи:

- Обогащение двигательных умений детей.
- Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих

укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Формирование у детей первичных знаний анатомии.
- Валеологическое просвещение.
- Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребёнок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития).

Воспитательные задачи:
- Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Воспитание чувства уверенности в себе.
- Воспитание интереса к процессам самопознания и самосовершенствования.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.

1.3 Принципы реализации программы:

В коррекционной и профилактической работе опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуюсь следующими принципами:

1.Принцип индивидуализации предполагает учет возраста, уровня тренированности, общего состояния ребенка.

2.Принцип доступности зависит от уровня физической подготовленности ребенка.

3.Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса физического воспитания, в четкой последовательности самих упражнений с обязательным чередованием нагрузки и отдыха

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

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

6.Принцип наглядности - показ физических упражнений подтверждает объяснение и помогает ребенку правильно их выполнять.

1.4 Возрастные, индивидуальные особенности детей 4-5 лет.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и

осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

1.5 Содержание программы:

Программа по корригирующей гимнастике включает в себя 3 блока:

1) диагностический - проводится изучение особенностей опорно-двигательного аппарата, физического развития;

теоретический - приобретаются знания о своем организме, о личной гигиене, о сущности закаливания, а также о влиянии занятий корригирующей гимнастики на организм;

практический - формирует умения и навыки укрепления опорно-двигательного аппарата и физического развития.

Методика составления комплексов, состоит из трех частей, обеспечивающих правильную «физиологическую кривую нагрузки» с постепенным подъёмом, «кульминацией» напряжения функциональных систем организма и восстановлением до исходного состояния:

в подготовительную часть включаю несложные движения, развивающие общую моторику, элементарные основные виды движения в ходьбе, ползаниях, беге низкой интенсивности, а также корригирующие упражнения, способствующие формированию осанки и укреплению свода стопы, темп выполнения которых - медленный, умеренный и средний, дозировка - 6-8 повторений; самомассаж тела, стоп.

в основную часть входят специальные 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. Для профилактики плоскостопия использую упражнения с мелкими предметами (карандашами, детали мелкого конструктора для старшего дошкольного возраста). Дозировка упражнений зависит от самочувствия и возраста детей. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без напряжения.

игровая часть решает задачу снятия психо - мышечного напряжения, способствует эмоциональному раскрепощению, повышает чувство удовольствия от двигательного творчества; необходима детям дошкольного возраста. В отличие от классических занятий - более кратковременна.

заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и.п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных - на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности, пальчиковой игре.

С учетом специфики занятий в комплексы включены специальные упражнения, в соответствии с тремя этапами последовательного усиления нагрузки на позвоночник и мышцы околопозвоночного каркаса.

При нарушении осанки		При плоскостопии
Упражнения из положения стоя • Принятие правильной осанки • Проверка правильной осанки у стены • Корригирующая ходьба • Самовытяжение • Ходьба с предметом на голове • Ходьба по канату	1 этап	Упражнения без предметов • Сгибание и разгибание стоп • Круговые движения стопами • Попеременные удары носками и пятками о пол (слегка касаясь) • Сгибание и разгибание пальцев ног • Перекатывание с носка на пятку • Пружинящие движения с сопротивлением • Ходьба и бег по ровной наклонной плоскости на носках
Упражнения из положения сидя на полу, скамейке •Принятие правильной осанки •Упражнения с мешочком на голове • Самовытяжение • С потягиванием • Упражнения на фитболе	2 этап	Упражнения с предметами •Ходьба и бег по массажной дорожке •Захватывание предметов пальцами ног, удержание, перекладывание • Ходьбапообручу • Упражнения с мячами разных размеров
Упражнения из положения, лежа на животе и на спине •Принятие правильной осанки •Самовытяжение •Упражнения для мышц спины • Упражнения с мячом • Упражнение с гимнастической палкой • Упражнения для мышц брюшного пресса	3 этап	Упражнения на снарядах и приспособлениях •Ходьба по ребристой доске •Лазание по гимнастической лесенке •Ходьба по наклонной доске • Ходьба по специальным дорожкам

Помимо специальных корригирующих упражнений в занятия по программе включены:

- ✓ гимнастические упражнения (общеразвивающие с предметами и без них, упражнения в растягивании, в равновесии);
- ✓ спортивно-прикладные (в ходьбе, беге, ползании, лазании, играх с мячом);
- ✓ дыхательные упражнения (носовое дыхание, диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика);
- ✓ самомассаж, точечный массаж,
- ✓ кинезиологические упражнения,
- ✓ подвижные игры высокой, средней и малой подвижности.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия дети занимаются босиком. Занятия начинаются с краткой вводной беседы, направленной на мотивирование деятельности, осознанного отношения к здоровью и формирование ЗОЖ. Детей обучают правильно принимать основные исходные положения – лежа на спине и животе, сидя на гимнастической скамейке, стоя у стены, приучают правильно выполнять различные корригирующие упражнения. Прорабатывается положение плечевого пояса и рук. Проводится работа на вырабатывание правильной осанки из различных положений и различных движений рук. Развивается

мышечно-суставное чувство при выключении зрительного контроля над осанкой.

1.6 Планируемые результаты освоения программы:

• Активная позиция ребёнка и родителей в отношении укрепления собственного здоровья.

• Осознанное выполнение физических упражнений на благо собственного здоровья.

• Умение принимать и удерживать правильную осанку.

• Укрепится свод стопы.

• Увеличится мышечная выносливость (мышц спины, брюшного пресса, грудных, плечевого пояса; повысится эластичность связок, подвижность плечевых суставов.

• Возрастут функциональные возможности дыхательной и кардио-респираторной систем организма (разработается носовое, диафрагмальное дыхание, сформируется физическое качество - выносливость).

• Овладеют элементами самомассажа, точечного массажа, расслабления

• Получат знания о собственном теле и влиянии упражнений на работу собственного организма (в результате рефлексии).

• Научатся поддерживать правильное положение тела при выполнении упражнений и в свободной деятельности.

• Овладеют навыками работы на тренажёрах: беговая дорожка, велотренажёр, «бегущий по волнам», силовой тренажёр, эспандер, «Гребля».

Ценностные ориентиры

- Уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, малой и большой Родине;
- Собственная безопасность и безопасность окружающего мира (в быту, среди людей, на природе);
- Элементарные нормы и правила поведения;
- Первичные нормы и правила здорового образа жизни;
- Ответственное отношение и интерес к посещению занятий.

2.Организационно-педагогические условия:

2.1 Учебный план

Содержание учебного плана включает

- возрастную группу, продолжительность занятий по каждой ДООП;
- количество занятий в неделю по ДООП в неделю, в месяц, год;
- количество занятий в учебном году всего (из них практических, теоретических); период обучения
- формы контроля

В связи с сокращением количества рабочих дней из-за календарных праздников возможен перенос занятий на другие дни в месяце по приказу Заведующего.

Наименование дополнительной общеобразовате	Возрастная группа, продолжит	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Период обучения	Формы контроля

льной общеразвивающей программы	ельность занятий (мин)			(из них П/Т)		
ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья»	4-5лет 25 мин	Октябрь -2 Ноябрь - 2 Декабрь - 2 Январь -2 Февраль -2 Март - 2 Апрель -2	Октябрь - 8 Ноябрь - 8 Декабрь - 8 Январь - 7 Февраль -8 Март – 8 Апрель -8	55 (55/55)	02.10. 2023г - 30.04. 2024г	Осмотр педиатра; плановый осмотр хирурга; контроль методиста; старшей медицинской сестры

2.2 Календарный учебный график (Закон № 273-ФЗ, гл. 1, ст. 2, п. 9)

Содержание учебного графика определяет:

- даты начала и окончания учебного периода;
- количество учебных недель по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе;
- количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам;
- расписание занятий;
- праздничные дни.

Название услуги	ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья»
Продолжительность учебного года	02.10.2023 –30.04.2023
Количество учебных недель	28
Количество учебных дней	55

Расписание занятий на 2023/2024учебный год

Наименование	День недели, время	Помещение
ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья»	Понедельник 15.45-16.05 - группа № 7 16.15-16.40 - группа № 3,11 Среда 15.45-16.05 - группа № 7 16.15-16.40 - группа № 3,11	Спортивный зал

Праздничные (выходные) дни:	
День народного единства	06.11.2023
Новогодние праздники	01.01.2024 - 08.01.2024
День защитника Отечества	23.02.2024 – 25.02.2024
Международный женский день	08.03.2024 – 10.03.2024
Праздник весны и труда	29.04.2024 -1.05.2024
День Победы	09.05.2024-12.05.2024

2.3 Условия реализации программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, организация предметно-пространственной среды.

В Учреждении созданы все условия для реализации ДООП.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность организовано в соответствии:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- правилами пожарной безопасности.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Название задачи	**Спортивный инвентарь, тренажеры**
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия:	скамейки модули «кочки» балансиры
Стимуляторы удержания правильного положения головы:	мешочки колечки
Оборудование для катания, бросания, ловли:	мячи разных размеров шарики
Оборудование для ползания и лазания:	шведская стенка (кольца, трапеция, канат), дуги разной высоты гимнастические скамейки
Оборудование для физических упражнений:	гимнастические палки гантели для разных возрастных групп мячи разного размера обручи малого и среднего диаметра (50 и 70 см). эспандеры кубики косички фитболы
Оборудование для профилактики плоскостопия: Стимуляторы укрепления мышц подошвенной поверхности стопы:	индивидуальные коврики дорожки валики роликовые массажёры мелкие предметы для захвата пальцами ног - платочки мягкие малые шары косточки, и др.)
Спортивные тренажёры:	беговая дорожка велотренажёр «Бегущий по волнам» силовой тренажёр эспандеры «Гребля» «Мини степ»
«Изучаем свое тело»	Наглядные пособия по строению человека
Информационные и технические средства:	Ноутбук

Дополнительные занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц.

Учебный план по направлению рассчитан, в соответствии с сезонными условиями реализации программы на 56 часов, 28 учебных недель. Организация занятий по Программе организована в соответствии с планированием (приложение 1, 2, 3).

Инструктор имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени.

2.4 Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, праздниках, развлечениях) на уровне дошкольной организации;
- участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности по музыкальному и физическому развитию различного уровня.

2.5 Оценочные материалы

1. Наблюдение за динамикой мышечной выносливости
2.Плантография
(приложение 3)

2.6 Методические материалы

При реализации образовательной программы инструктор:

- продумывает содержание и организацию совместного взаимодействия детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского коллектива, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, воспитывая устойчивый интерес к процессам самопознания и самосовершенствования;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи, которые формируют потребность в активном и здоровом образе жизни детей /становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др./

2.6.1 Виды непосредственно-образовательной деятельности:

- познавательно-оздоровительные;
- оздоровительно-профилактические;
- коррекционно-оздоровительные;
- тренирующие;
- игровые, сюжетно-игровые;
- с использованием элементов хатха-йога;
- личностно-ориентированные.

2.6.2 Используемые методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений /для выполнения упражнений, релаксации/;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.6.3 Используемые оздоровительные технологии:

- босохождение (и по ребристым опорам), самомассаж стоп;
- самомассаж, точечный массаж
- элементы хатха-йоги;
- дыхательная гимнастика;
- логоритмика, вербальное сопровождение;
- пальчиковая, артикуляционная, мимическая гимнастики; кинезиологические упражнения;
- музыкотерапия;
- игротерапия;
- психоэмоциональная гимнастика, психологические этюды;
- релаксация.

2.6.4 Методические особенности освоения статических поз.

Использую комплексы, составленные с учетом методических особенностей освоения статических поз по технологии Л.И. Латохиной.

Статические упражнения развивают гибкость, силу мышц, улучшают координацию движений, работу суставов и связок, при выполнении поз усиливается приток крови к органам, на которые они воздействуют. Органы обогащаются кислородом, и питательными веществами, очищаются от шлаков. Вырабатывается сила воли, упорство, выдержка.

Все упражнения основываются на творчески осознанных движениях. Упражнения делятся на три группы:

- упражнения, выполняемые стоя,
- упражнения, выполняемые сидя,

• упражнения, выполняемые лёжа.

Строятся комплексы в строгой последовательности:

1. Вариант: упр. – я, выполняемые из положения лёжа, затем сидя и стоя.
2. Вариант: упр. – я, выполняемые из положения стоя, сидя, лёжа.
3. Вариант: упр. – я, выполняемые из положения сидя, затем лёжа.
4. Вариант: упр.- я, выполняемые из положения лёжа, затем сидя.

Нельзя выполнять упражнения, используя разные положения в произвольной последовательности, это способствует нарушению кровообращения в организме, вы почувствуете быструю усталость.

С дошкольниками нужно начинать с комплекса 4 варианта.

• Первое упражнение – потягивание лёжа, оно подготовит позвоночник к нагрузке.

• Определяя количество упражнений необходимо учитывать особенности детей, состояние здоровья на данный момент.

• Составляя комплексы обязательно соблюдать последовательность поз, выбирая один из вариантов. Перед комплексом необходимо предложить ребёнку сделать самомассаж.

• Важно чётко показывать и объяснять упражнения, целесообразно разучивать и комплексы в течение 2 – 3 недель. Нацеливать ребёнка на обязательный успех при регулярных занятиях, не допускать переутомления.

• С дошкольниками целесообразнее проводить одно – динамическое, одно – статическое занятие, или разминка – динамическая, расслабление, потом статические упражнения.

• Важно и душевное состояние человека, который ведёт занятие, недопустимы грубость, раздражение и др. отрицательные эмоции.

• При выполнении поз развиваю умение сосредоточиваться, контролировать нагрузку и свои ощущения.

• Мысли должны быть добрыми, чистыми, светлыми.

• Упражнения, выполненные с положительным настроем и правильной нагрузкой, являются целебными.

• Поза расслабления является самой полезной, этим упражнением обязательно нужно заканчивать весь комплекс. При разучивании упражнений дети должны иметь элементарные представления о своём теле. При выполнении нужно проговаривать о пользе упражнения и какому органу оказывает целебное действие.

Например, **поза «мостика»**

• увеличивает гибкость позвоночника
• укрепляет мышцы живота
• устраняет вздутие кишечника
• усиливает приток крови к носоглотке
• полезна при насморке.

Поза «бриллианта»

выполняется в положении сидя на пятках, соединяется указательный и большой палец – символ концентрации внимания, в этой позе любят сидеть дети, не осознавая о её пользе, - улучшает работу голеностопных и коленных суставов, полезна при плоскостопии, единственная поза, которую можно выполнять после еды.

Выполняя статические упражнения – помнить о соблюдении правил:

- системность и регулярность,
- последовательность и постепенность перехода от простого к сложному,
- умеренность во всем.

В связи с климатическими условиями Сибири в программу включены комплексы, подготавливающие определенные внутренние органы к разным временам года.

Все занятия на укрепление здоровья основываются на заповеди Гиппократа «Не навреди».

Занятия с использованием элементов хатха-йоги разработаны на старший дошкольный возраст.

2.6.5 Методическая литература

Кулагина Е. Физическая культура для детей 2 – 9 лет, 2009

Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет, 2012

Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, 2006

Латохина Л. И. «Творим здоровье души и тела», 1997

Материалы Алтайского краевого врачебно – физкультурного диспансера.

Азбука ортопедии. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.

Ульянова Л. Г., Серебрякова Н.П., Полещук И. Г.

Журналы: Инструктор по физкультуре №5, 2012, с. 67. «Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников, коррекционная работа»; №5, 2012, с. 98. «Дискуссионный клуб, материал о строении тела, загадки»;№3, 2013, с. 23,коррекционная работа, материал о витаминах; №2, 2013, с. 13, наука – практике, подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия.

2.7 Лист изменений

Дата внесения	Основание, описание	Ответственный

2.8 ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-тематическое планирование 4-5 лет

Октябрь					
Задачи: 1.Познакомить с внешним строением человека, с возможностями организма (умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, переносить боль, жару и т.д.) 2.Воспитывать интерес к познанию себя. 3.Поддерживать желание детей совершенствовать своё физическое развитие, интерес к физическим упражнениям к пониманию того, что физические упражнения – это питание для внутренних органов, позвоночника, стопы, что занятия спортом – лекарство от многих болезней. 4.Знакомство с тренажерами, соблюдение правил безопасности.					
№ дата	Тема занятия	Содержание занятия	Всего	Т	П
№1 02.10 №2 04.10	«Вот я какой»	**Вв:** Дать представление о том, что у каждого человека внутри есть кости, которые составляют подвижную конструкцию – скелет нашего тела. Скелет защищает наши внутренние органы от различных повреждений. Кости двигаются с помощью мышц. Мышцы – это наша сила, здоровье и красота. Все движения мы можем делать только благодаря мышцам, которые формируют правильную осанку. Самомассаж «Пироги» **Осн:** Комплекс ОРУ с мешочком /№3/ Дыхательные упражнения: «Шелест листьев» «Подуем на пушинку». П/и «Интересная фигура с мешочком» Тренажёры «Беговая дорожка», «Велосипед». **Закл:** Упражнения для равновесия с мешочком на голове. Ходьба по ребристой дорожке	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№3 09.10 №4 11.10	«Чистюли и грязнули»	**Вв:** Пополнить знания о собственном теле, знания по основам личной гигиены, Подвести детей к пониманию прямой зависимости здоровья от чистоты. Самомассаж «Пироги» **Осн:** ОРУ с мешочком /№3/ Игровые упражнения: «Донеси не урони» - ходьба с мешочком на голове «К мышке в норку» - проползи под дугой Тренажеры: беговая дорожка,	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		велосипед **Закл:** Ходьба по «следам» для формирования правильной постановки стоп. Ходьба по массажным коврикам Контроль осанки у стены			
№5 16.10 №6 18.10	«Заводная кукла»	**Вв:** Продолжать знакомить с двигательными возможностями человека. Ходьба, ползание, бег с имитированием для коррекции осанки и стопы. Проверка осанки, стоя на ковриках. **Осн:** ОРУ «Заводная кукла» /№4/ Дыхательные: «подуем на плечо», «подуем на пушинку» Игровые упражнения: игры детей с мячами разной величины по желанию. П/и «Куколка в домике» /займи домик/ **Закл:** Ходьба по мягким модулям, массаж стоп. Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№7 23.10 №8 25.10	«Волшебные превращения»	**Вв:** Самомассаж, мимическая гимнастика Ходьба, бег, ползание с имитированием. **Осн:** ОРУ «Заводная кукла»/ №4/ Игровые упражнения: «Не ленись, подтянись» /лежа на животе по скамейке, сидя на скамейке – руки за головой. П/и «Волшебные превращения» **Закл:** Ходьба с мешочком на голове по мягким модулям. Ходьба по ребристой дорожке	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
Ноябрь					
Задачи: 1.Дать детям представление о простейшей профилактике простудных заболеваний. Довести до сознания детей, что их болезни и здоровье во многом зависят от правильного поведения на улице, в группе, с больными товарищами, родственниками. 3.Дать понятие о плоскостопии. 2.Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы. 3. Научить детей соблюдать правила, чтобы сохранить безопасность свою и окружающих в определенных условиях.					
№9 01.11 №10 08.11	«Спорт ребятам очень нужен»	**Вв:** Спросить ребят: Что нужно делать, чтобы не болеть? Самомассаж «Черепаха» Разные виды ходьбы и бега по кругу. **Осн**: Музыкальная разминка «Все спортом занимаются» Игровое упражнение «Мы – спортсмены» - ходьба по лавочкам, ползание на четвереньках, подтягивание сидя.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		П/и «Зайка, зайка…» Дыхательные упражнения: «Насос», «Пчелка» **Закл:** Упражнения для укрепления свода стопы. Игра «Полезное – не полезное» Контроль осанки у стены			
№11 13.11 №12 15.11	«В гости к Мишке»	**Вв:** Дети получают письмо – приглашение от Мишки. На паровозике «Букашка» отправляются к нему в гости. **Осн:** Делают остановку, выполняют разминку «Все спортом занимаются»/№5/ /с усложнением/ Появляется Мишка – обучение ходьбе на внешней стороне стопы. Игровое упражнение: «Заберись в берлогу», «Собери шишки» П/и «Медведь» **Закл:** «Мишка учит» как делать массаж стоп валиками. На паровозике «Букашка» отправляются в д/с	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№13 20.11 «№14 22.11	«Заботимся о своем здоровье»	**Вв:** Упражнения в ходьбе и беге для формирования правильной осанки и стопы. Массаж среднего пальца **Осн:** ОРУ с набивным мячом Дыхательная гимнастика: «Шар лопнул», «сдуваем пушинку» Упражнения для формирования равновесия: ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, вверх /скамейки разной высоты/; ходьба перешагиванием через предметы Тренажеры: беговая дорожка, велосипед **Закл:** Массаж стоп валиками Пальчиковая игра «Расскажу про кошку» Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№15 27.11 №16 29.11	«Поляна игрушек»	**Вв:** Продолжают путешествовать на паровозике «Букашка» приехали на поляну игрушек, выбирают с чем можно выполнять упражнения. **Осн:** ОРУ с набивными мячиками Игровые упражнения: «Проползи не задень», лазание по шведской стенке П/и «Медведь» **Закл:** Упражнения для формирования стоп Ходьба по коррекционным дорожкам	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Возвращение на паровозике			
декабрь					
Задачи: 1.Дать представление о том, что дыхание – одна из важнейших функций организма. Показать значение дыхания для жизни человека. Познакомить с дыхательным путём (подробнее – с лёгкими), с механизмом дыхания (вдох – выдох). 2.Развивать внимание, память. 3.Развивать воображение, поддерживать интерес к познанию своего организма 4.Формировать и закреплять навыки правильной осанки.					
№17 04.12 №18 06.12	«В страну легких или путешествие воздушных человечков»	**Вв:** Беседа о дыхании. Ходьба и бег с выполнением упражнений на формирование осанки и стопы Комплекс дыхательных упражнений: «паровоз», «ежик», «пчелка», «ослик» **Осн:** Комплекс ОРУ без предметов /№7/ Тренажеры: беговая дорожка, велосипед, «ходунки» - развитие равновесия **Закл:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Пальчиковая игра «Снеговик»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№19 11.12 №20 13.12	«Ловкие ребята»	**Вв:** Самомассаж тела «Черепаха» Комплекс дыхательных упражнений: «паровоз», «ежик», «пчелка», «ослик» **Осн:** Комплекс ОРУ без предметов /№7/ Игровые упражнения: «Мы – обезьянки» - лазание по шведской стенке, канате. Прыжки на фитболах **Закл:** Пальчиковая игра «Снеговик» Массаж стоп валиками Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№21 18.12 №22 20.12	«Волшебные палочки»	**Вв:** С/и «Выполни по показу» Самомассаж тела «Пироги» **Осн:** Комплекс упражнений с гимнастическими палками /№8/. Упражнение для укрепления мышц живота «лесенка» Прыжки на фитболах Дыхательные упражнения: «Шар лопнул», «Паровоз» **Закл:** Пальчиковая игра «На лужок» Массаж стоп валиками Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№23 25.12 №24 27.12	«Тренируем равновесие»	**Вв:** Упражнения в ходьбе и беге с имитированием. Самомассаж «Черепаха» **Осн:** Комплекс упражнений с гимнастическими палками /№8/. Упражнение для укрепления мышц плечевого пояса. Тренажеры: балансиры, «Ходунки» Прыжки на фитболах Дыхательные упражнения: «Пчелка», «Ослик»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Закл: Упражнения для коррекции стоп с палочками – ходьба по палочке боковым шагом, катание вперед-назад. Контроль осанки у стены			
Январь					
Задачи: 1.Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия 2.Дать представление о работе, расположении, строении сердца 3.Активизация деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем 4.Обогащение двигательных умений и навыков.					
№25 10.01	«Мы на тренировке»	**Вв:** Выяснить, как дети представляют себе своё сердце. Поддерживать интерес к познанию своего тела. Помочь детям глубже осознать жизненную ценность каждого органа. Упражнения в ходьбе и беге со сменой темпа и направления. **Осн:** Оздоровительная гимнастика без предметов /№9/. Звуковые упражнения: дует ветер: «У-у-у, кричит ворона: «Кар-кар-кар», лает собака: «Гав-гав-гав» Знакомство с новым тренажером «Бегущий по волнам» Тренажеры: беговая дорожка, велосипед **Закл:** Ходьба по «следам» - формирование правильной постановки стоп. Массаж большого пальца и мизинца Ходьба по ребристой дорожке Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№26 15.01 №27 17.01	«Путешествие в сказку»	**Вв:** Кинезиологическое упражнение «Горячие ладошки» «Волшебные превращения» - выполнение упражнений в ходьбе по кругу. **Осн:** Игровое упражнение «Теремок» Игровое упражнение «Колобок» Подвижная игра «Зайцы и волк», «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Лес шумит» **Закл:** Ходьба по ребристой дорожке Массаж большого пальца и мизинца Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№28 22.01 №29 24.01	«Колобок – румяный бок»	**Вв:** Отправляемся в путь в гости к сказке. По периметру зала разложены гимнастические снаряды: «Пенечки» - бег змейкой; «Дорожка» - ходьба по тропинке; «Под ветками» - дуги **Осн:** ОРУ с желтыми шариками /№10/. Дыхательные упражнения: «Лес шумит» **П/и: «Зайчик», «Колобки и**	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		волк», «Набери много» **Закл: Ходьба по массажным коврикам** Массаж большого пальца и мизинца Контроль осанки у стены			
№30 29.01 №31 30.01	«Укрепляем мышечный корсет»	**Вв:** Кинезиологическое упражнение «Горячие ладошки» Упражнения в ходьбе и беге с разными положениями для рук, со сменой темпа. **Осн:** ОРУ с желтыми шариками /№10/. Звуковые упражнения: дует ветер: «У-у-у, кричит ворона: «Кар-кар-кар», лает собака: «Гав-гав-гав» Упражнение на скамейке для укрепления плечевого пояса Тренажеры: беговая дорожка, велосипед, «бегущий по волнам» **Закл: Ходьба по массажным коврикам** Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
Февраль					
Задачи: 1.Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата. 2.Формировние у детей первичных знаний анатомии 3.Воспитание чувства уверенности в себе.					
№32 01.02 №33 06.02	Надо, надо заниматься, И привычку завести: Физкультурой заниматься, Умываться не бояться, И здоровыми расти!	**Вв:** Поговорить о коже человека /что любит, чего боится/ «Утка и кот» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний **Осн:** Комплекс ОРУ с кубиками /№11/. Игры с мячами по желанию. Звуковые упражнения: дует ветер: «У-у-у, кричит ворона: «Кар-кар-кар», лает собака: «Гав-гав-гав» **Закл:** Массаж ног валиками. Пальчиковая гимнастика «На лужке»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№34 08.02 №35 13.02	Спортом ты скорей займись, Будь здоровым на всю жизнь.	**Вв:** Выполнение упражнений для формирования осанки и стопы по кругу. Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот» **Осн:** Комплекс ОРУ с кубиками /№11/. Прыжки на фитболах Дыхательная гимнастика: «Часики», «Петух» **Закл:** Ходьба по массажным коврикам Пальчиковая гимнастика «На лужок»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№36	«Мой веселый	**Вв:** Загадать загадку:	1	0,3	0,7

15.02 №37 20.02	звонкий мяч»	Упадет поскачет, Ударишь – не плачет. Упражнения в ходьбе с массажным мячом. **Осн:** ОРУ с мячом /№12/. Дыхательная гимнастика: «Часики», «Петух» Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Прокати между линиями» **Закл:** Массаж стоп валиками Массаж безымянного пальца Контроль осанки у стены	1	0,3	0,7
№38 22.02 №39 27.02	«Кто спортом занимается, тот силы и здоровья набирается»	**Вв**: Кинезиологическое упражнение «Лягушки» Игра «Чтобы сильным, ловким быть» Чтобы сильным, ловким быть, Со спортом должен ты дружить. Все виды спорта должен знать, Чтобы солдатом смелым стать. /называет вид спорта, дети двигаясь по кругу, изображают/ **Осн:** ОРУ с мячом /№12/ Игровые упражнения с мячом. «Дыхательная гимнастика: «Часики», «Петух» П/и «Кто больше наберет» **Закл:** Упражнение для стоп: ходьба по обручу боковым шагом. Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
Март					
Задачи: 1.Обогащение двигательных умений детей. 2.Поддерживать интерес к познанию своего организма. 3.Содействие в профилактике плоскостопия. 4.Воспитание эмоционально-положительного отношения к физической культуре и занятиям с тренирующим эффектом.					
№40 01.03 №41 06.03	«Кто спортом занимается, тот здоров и бодр.	**Вв:** Массаж спины «Паровоз» Профилактические упражнения для осанки и стопы. Игра «Солнце, дождик, ветер» Солнце – идут на носочках, дождик – останавливаются, складывают руки домиком. ветер – бегут по кругу. **Осн:** Комплекс сюжетных упражнений /№13/. Дыхательные упражнения: «Аромат цветов», «Подуем на пушинку» Упражнения для укрепления плечевого пояса на гимнастических скамейках. **Закл:** Упражнения для стоп: катание палки, ходьба боковым шагом Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№42	«Командир моего	**Вв:** Рассмотреть на плакате мозг, дать	1	0,3	0,7

13.03 №43 15.03	организма»	понятие, что это самая сложная система человеческого организма, которая управляет всей его деятельностью. Массаж спины «Паровоз» **Осн:** Комплекс сюжетных упражнений /№13/ Дыхательные упражнения: «Аромат цветов», «Подуем на пушинку» Упражнения для укрепления плечевого пояса на гимнастических скамейках. П/и «Самолеты» **Закл:** Игровое упражнение «Перекладываем косточки в колечко» /выполнение пальцами ног/	1	0,3	0,7
№44 20.03 №45 22.03	«Мы тренируем мышцы»	Вв: Кинезиологическое упражнение «Оладушки» Массаж спины «Паровоз» Игра «Чтобы сильным, ловким быть» **Осн:** Комплекс упражнений с гантелями /№14/. Тренажеры: беговая дорожка, велосипед, «бегущий по волнам» **Закл: Ходьба по массажным коврикам** **Массаж большого пальца /головной мозг/** Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№46 27.03 №47 29.03	Мы дружные ребята, Пришли мы в детский сад, И каждый физкультурой, Заняться очень рад!	Вв: : Самомассаж «Черепаха» Упражнения в ходьбе и беге с разными положениями для рук, со сменой направления. **Осн:** Комплекс упражнений с гантелями /№14/. Дыхательные упражнения: «Аромат цветов», «Подуем на пушинку» Лазание по шведской стенке Упражнения на скамейке для укрепления плечевого пояса. **Закл:** Игровое упражнение «Перекладываем косточки в колечко» /выполнение пальцами ног/	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
Апрель					
Задачи: 1.Формирование у детей двигательных умений и навыков, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата. 2.Обогащение двигательных умений и навыков. 3.Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.					
№48 03.04 №49 05.04	Для здоровья важен спорт, Чтоб болезням дать отпор.	**Вв:** Кинезиологическое упражнение «Оладушки» Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Игра «Великаны и гномы» выполняют, двигаясь по кругу. Осн: Комплекс ОРУ с косичкой /№15/. П/и «Займи домик» Дыхательные упражнения: «Еж», «Пчелка» Закл: Захват косички пальцами ног. Мимическая гимнастика «Есть у солнышка друзья» Выкладывают «солнышко» из косичек.			
№50 10.04 №51 12.04	Нужно спортом заниматься, И здоровым оставаться!	**Вв:** Профилактические упражнения для осанки и стопы. Игра «Солнце, дождик, ветер» Солнце – идут на носочках, дождик – останавливаются, складывают руки домиком. ветер – бегут по кругу. Осн: Комплекс ОРУ с косичкой /№15/ П/и «Займи домик» Закл: Захват косички пальцами ног. Мимическая гимнастика «Есть у солнышка друзья» Выкладывают «солнышко» из косичек.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№52 17.04 №53 19.04	Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает.	**Вв:** Кинезиологические упражнения: «Горячие ладошки», Лягушки» Игра «Зеваки» на внимание и ловкость **Осн:** Комплекс ОРУ с колечком /№16/. Дыхательные упражнения: «Еж», «Ослик» Упражнения для мышц живота на скамейке «Сидя подтянись». «Ходунки», балансиры, прыжки на фитболах **Закл:** «Играем с косточками» /пальцами ног/ Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№54 24.04 №55 26.04	Спорт нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет.	Плантограммы /обследование стоп/ Диагностика Подведение итогов. Вручение медалей.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

Приложение 2

Практический материал

Описание выполнения поз.

Поза потягивания:

И.п. – лёжа на спине, руки положите за голову, вытяните, выполните потягивание с натянутыми носками, 2-3 сек. Отдохните, потянитесь, вытягивая пятки вперёд, а пальцы ног на себя. Повторите 3-4 раза, дыхание спокойное, произвольное.

Поза зародыша:

И.п. – лёжа на спине, согните правую ногу в колене и обхватите лодыжку, прижмите ногу верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сосредоточьте на правой стороне живота. Удерживайте позу 5-6 сек., затем спокойно вернитесь в и. п. Повторяйте тоже с левой ногой.

Прижмите к животу обе согнутые ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом сосредоточить в области пупка. Удерживать положение 5-6 сек, опустить ноги, расслабиться. Повторить 2-3 раза, или 1 раз с более длительной задержкой.

Поза мостика:

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. Плавно приподнять таз, опираясь на ступни, лопатки и затылок. Плечи, шея, голова прижаты к полу. Внимание сосредоточить на пояснице. Сохранять положение 6-8 сек. Ощущайте красоту каждого положения рук, ног и туловища. На выдохе медленно опустить спину, вытянуть ноги и отдохнуть несколько сек. Можно повторить ещё раз.

Поза доброй кошки:

И.п. – стоя на четвереньках. Плавно поднять голову, внимание сконцентрировать на позвоночнике, плавно прогнуться в пояснице. Дышите спокойно, удерживайте позу 5-10 сек.

Поза сердитой кошки.

И.п. – тоже, голову опустить, а спину плавно выгнуть верх, затем плавно перейти в позу доброй кошки – медленно наклонить корпус, опираясь на предплечья, разведя локти в стороны, подбородок опустить на кисти рук. Грудную клетку максимально прижать к полу. Удерживать 5-10 сек., отдохнуть лёжа на животе.

Поза бриллианта:

И.п. – сидя на пятках, колени вместе, спина прямая, голова находится на одной линии с позвоночником, руки находятся на бёдрах, ладонями вверх, большой и указательный палец соединены. Удерживать позу 20-30 сек. Упражнение улучшает работу голеностопных и коленных суставов, полезно при плоскостопии. Эта поза единственная, которую можно выполнять после еды, способствует пищеварению.

Поза кузнечика:

И.п. – лёжа на животе, голова повернута вправо, касается пола, руки вытянуты вдоль тела, пальцы рук под бёдрами сжаты в кулаки, медленно поднимите прямые ноги как можно выше, через несколько сек. плавно опустите на выдохе, после позы более длительный отдых.

Расслабление лёжа:

Всё тело должно находиться на одной линии, ноги разместите так, чтобы носки в развёрнутом состоянии находились на ширине плеч, руки вдоль туловища. Закройте глаза, мягко опустив веки, губы не сжимайте, рот слегка приоткрыт. Призовите на помощь воображение. Позы отдыха за 10-15 сек. восстанавливают силы и трудоспособность, так же как и полноценный ночной сон. Это связано, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система.

Массаж кончиков пальцев. /Восточная медицина/

Действия: успокаивается нервная система, активизируется работа внутренних

органов.
Мизинец стимулирует работу сердца.
Безымянный – работу печени и почек.
Средний – воздействие на кишечник.
Указательный – положительно влияет на работу желудка.
Большой палец – повышает функциональную активность головного мозга.
Массировать необходимо пальцы обеих рук по 9 раз лёгким надавливанием на кончик пальца, область ногтя.

Комплексы самомассажа, массажа спины, точечного массажа, используемые для реализации задач программы:

Самомассаж тела «Пироги»	
Текст	Действия
За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.	*Хлопки по левой руке от кисти к плечу.* *Хлопки по правой руке так же.*
Здравствуй, мишенька – дружок. Сколько стоит пирожок?	*Хлопки по груди.* *Хлопки по бокам.*
Пирожок – то стоит три, А лепить их будешь ты!	*Хлопки по ногам сверху вниз.*
Напекли мы пирогов К празднику и стол готов!	*Поглаживание в той же последовательности.*
Самомассаж тела «Черепаха»	
Текст	Действия
Шла купаться черепаха И кусала всех от страха: Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь!	*Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.*
Массаж биологически активных точек «Утка и кот»	
Текст	Действия
Утка крякает, зовет Всех утят с собою,	*Поглаживать шею ладонями сверху вниз.*
А за ними кот идет, Словно к водопою.	*Указательными пальцами растирать крылья носа.*
У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает!	*Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.*
А за ними кот идет, Словно к водопою	*Указательными пальцами растирать крылья носа.*
У кота хитрющий вид, Их поймать мечтает! Не смотри ты на утят – не умеешь плавать!	*Средним и указат. пальцами массировать мочки уха.*
Массаж спины «Паровоз» /дети встают паровозиком/	
Текст	Действия
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу	*Похлопывание ладонями по спине*
Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу. Стоять на месте не хочу.	*Похлопывание кулачками по спине*
Колёсами стучу, стучу, Колёсами стучу, стучу.	*Постукивание пальцами*
Садись скорее, прокачу! Чу, чу, чу!	*Поглаживание ладонями* *Дети поворачиваются на 180 градусов и*

	повторяют массаж

Дыхательные упражнения:

«Веселое путешествие»	
Текст	*Действия*
Паровоз привез нас в лес. Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!	*Ходьба с согнутыми в локтях руками*
Там полным-полно чудес.	*Удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая по крыльям носа)*
Вот идет сердитый **еж**: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!	*Медленно двигается*
Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!	*Низко наклониться, обхватив руками грудь - свернувшийся в клубок ежик*
Вот **веселая пчела** детям меда принесла. З-з-з! З-з-з! Села нам на локоток, З-з-з! З-з-з! Полетела на носок. З-з-з! З-з-з!	*Звук и взгляд направлять по тексту*
Пчёлку **ослик** испугал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а! На весь лес он закричал: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!	*Укрепление связок гортани, профилактика храпа*

«Комарик» И. п. — стоя, тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладони одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произнести звук «з-з-з...» предельно долго, негромко;

ладони на плечи («крылышки»), помахать ими, двигаясь по залу и произнося звук «з-з-з...»

выполнить дренаж различных отделов бронхолегочного дерева: прогнать комаров хлесткими ударами по спине. Для проверки качества ударов дети показывают свои ладошки, которые должны покраснеть.

«Ветерок»: легкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос;

«Аромат цветов»: встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

«Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

Кинезиологические упражнения:

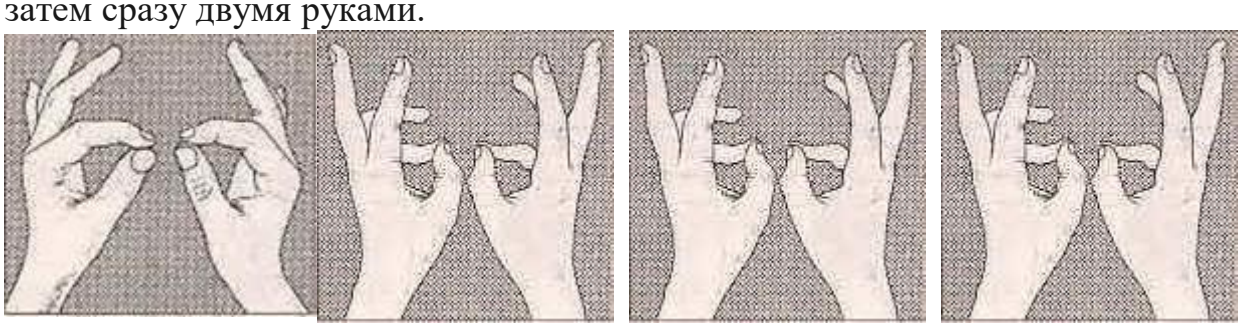
Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Кинезиологические упражнения.

1. **«Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



2. **«Домик»**

Соедините кольцевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки усилием воли нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

3. **«Горячие ладошки»**

Растереть ладони, имитировать умывание не дотрагиваясь до лица.

4. **«Лягушки»**

Положить ладони на стол или колени, одна сжата в кулак. Одновременно менять положение рук, выполнять с ускорением.

Пальчиковые игры:

«Расскажу про кошку»

Текст	*Выполнение*
Подставляй ладошку	*Вытягиваем вперёд руку ладошкой вверх*
Расскажу про кошку.	*Гладим ладонь другой рукой*
Будем пальчики считать?	*Шевелим пальчиками*
Раз–два - три–четыре–пять!	*Поочерёдно загибаем пальчики на руке*
Вот – кулак,	*Сжимаем пальцы в кулак*
А вот ладошка.	*Разжимаем их*
На ладошку села кошка!	*Ставим на ладонь пальцы второй руки*
И крадётся потихоньку,	*«Пробегают» пальчиками по руке до плеча*
И крадётся потихоньку… Видно мышка там живёт!	*Прячут кисть другой руки в подмышечную впадину*
«Снеговик»	
Текст	*Выполнение*
Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок —	*Показать, как лепят снежки.*
Он превратится в толстый ком.	*Показать руками перед собой большой ком.*
И станет ком снеговиком.	*Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться.*
Его улыбка так светла! Два глаза... шляпа... нос... метла...	*Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»).*
Но солнце припечет слегка - Увы — и нет снеговика.	*Приложить ладонь ко лбу и посмотреть вверх.* *Развести руки в стороны.*
«На лужок»	
Текст	*Выполнение*
На лужок пришли зайчата, Медвежата и лисята, Лягушата и волчок. На зеленый на лужок Приходи и ты, дружок!	*Сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки.* *При перечислении животных сгибать пальцы поочередно.*
«Лодочка»	
Текст	*Выполнение*
Две ладошки прижму И по морю поплыву. Две ладошки, друзья, Это лодочка моя.	*Две ладони соединить «лодочкой», большие пальцы согнуть внутрь. Выполнять волнообразные движения руками.*
Паруса подниму, И морем поплыву.	*Поднимать попеременно руки вверх, сжимая пальцы в кулак.*
Лодочка плывёт, плывёт, В д/сад нас всех вернёт.	*Выполнять волнообразныедвижения руками.*
«Утро настало»	
Текст	Выполнение
Утро настало Солнышко встало	*Руки поднимают вверх- вниз.*

Утро настало Солнышко встало Эй, братец, Федя Разбуди соседей! Вставай, большак, Вставай, указка. Вставай, серёдка, Вставай, сиротка И крошка – Митрошка! Привет ладошка!	*Поочерёдно разгибают пальцы.*

Приложение №3

Ф.И. ребенка возраст 4 – 5 лет	Октябрь 2023		Апрель 2024		сентябрь 2023	апрель 2024
	мышцы живота сек	мышцы спины сек	мышцы живота сек	мышцы спины сек	стопа	стопа

<u>Мышцы живота</u>

И.п.: лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу.

Вып.: поднять ноги на 45 градусов, носочки натянуты, держать до усталости.

<u>Мышцы спины</u>

И.п.: лежа на животе, руки сложены, голову положить на руки.

Вып.: упражнение «Рыбка» - вытянуть руки и ноги над полом, голову держать на одной линии с позвоночником, смотреть в пол, выполнять до усталости.

Плантограмма – отпечаток подошвенной поверхности стопы.