Мардовина Лариса Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Мардовина Лариса Валерьевна
Дата: 2023.09.28 10:48:09 +07'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка «Детский сад №200 «Солнышко»

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: 5 -7лет
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	7
1.4	Возрастные, индивидуальные особенности детей 4-5лет	7
1.5	Содержание программы	9
1.6	Планируемые результаты освоения программы Ценностные ориентиры	11
2.	**Организационно-педагогические условия:**	11
2.1	Учебный план	11
2.2	Календарный учебный график	12
2.3	Условия реализации программы	13
2.4	Формы аттестации	14
2.5	Оценочные материалы Приложение 3	14 42
2.6	Методические материалы	14
2.6.1	Виды непосредственно-образовательной деятельности	15
2.6.2	Методы и приемы обучения	15
2.6.3	Оздоровительные технологии	15
2.6.4	Методические особенности освоения статических поз	16
2.6.5	Методическая литература	17
2.7	Лист изменений	18
2.8	Приложение 1 календарно-тематическое планирование 5-7 лет	19
	Приложение 2 практический материал	30

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 5 – 7 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 5 - 7 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 5 - 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

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.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам.

С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. 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 старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками.

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.

Проявления в психическом развитии:
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).
Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

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	I 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 общеобразовательной общеразвивающей программы	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год (из них П/Т)	Период обучения	Формы контроля

ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья»	5 – 7 лет 30 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 –30.04.2024
Количество учебных недель	28
Количество учебных дней	55

Расписание занятий на 2022/2023учебный год

Наименование	День недели, время	Помещение
ДООП по профилактике плоскостопия и нарушения осанки «Академия здоровья»	Понедельник 15.05-15.35 – группа № 9,10,14 Среда 15.05-15.35 – группа № 9, 10,14	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 5-7 лет

Октябрь					
Задачи: 1.Познакомить с внешним строением человека, с возможностями организма. 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	«Скелет и мышцы»	**Вв:** У каждого человека внутри есть кости, называется скелет. 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. Массаж спины «Дятел» **Осн:** Комплекс ОРУ с мешочком /№4/. Дыхательные упражнения: «Каша кипит», «Трубач» Выполнение упражнений, тренирующих навык правильной осанки. П/и «Выполни быстро» /выполнение разных исходных положений/ Тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед», «Ходунки» **Закл:** Пальчиковая игра «Подводный мир» Массажные коврики	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№3 09.10 №4 11.10	«В гостях у Мойдодыра»	**Вв:** Спросить детей, почему некоторые болезни называют болезнями грязных рук? Подвести детей к пониманию прямой зависимости здоровья от чистоты. Массаж спины «Дятел» Игра «Как живешь?» **Осн:** ОРУ с мешочком /№4/ Игровые упражнения: «Донеси не урони» - ходьба с мешочком на голове «К мышке в норку» - проползи под дугой разными способами	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Тренажеры: беговая дорожка, велосипед, «Бегущий по волнам» **Закл:** Ходьба по массажным коврикам Пальчиковая игра «Подводный мир» Контроль осанки у стены			
№5 16.10 №6 18.10	Кто с зарядкой смело дружит, кто с утра прогонит лень, будет смелым и умелым и веселым целый день! Знакомство с кинезиологическими упражнениями	**Вв:** Продолжать знакомить с внешним строением человека, роль мышц для здоровья, в теле человека около 600 мышц. Ходьба, ползание, бег с имитированием для коррекции осанки и стопы. Проверка осанки, стоя на коврике. Кинезиологические упражнения: «Колечко», «Оладушки» **Осн:** Сюжетные ОРУ /№5/ Дыхательные: «Паровозик», «Регулировщик» Игровые упражнения: игры детей с мячами разной величины по желанию. **Закл:** Ходьба по массажным коврикам с мешочком на голове Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№7 23.10 №8 25.10	«Друзьями хвались, но и сам в хвосте не плетись»	**Вв:** Массаж спины «Дятел» Рассматривание иллюстрации с изображением мышц лица. Мимическая гимнастика Ходьба, бег, ползание с имитированием. Осн: Сюжетные ОРУ /№5/. Игровые упражнения: «Не ленись, подтянись» /лежа на животе, на спине по скамейке, сидя на скамейке – руки за головой. Тренажеры «Эспандеры» - укрепляем плечевой пояс. **Закл:** Массаж большого пальца /для мозга/ Ходьба с мешочком на голове по мягким модулям	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

Ноябрь

Задачи:

1.. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, выполнение упражнений укрепляющих мышечный корсет и свод стопы.

2.Поддерживать интерес к познанию своего организма.

2.Дать детям представление о простейшей профилактике простудных заболеваний, болезни и здоровье во многом зависят от правильного поведения на улице, в группе, с больными товарищами, родственниками.

3.Научить детей соблюдать правила, чтобы сохранить безопасность свою и окружающих в

определенных условиях.					
№9 01.11 №10 08.11	«Здоровье сберегу – сам себе помогу» Знакомство с кинезиологическими упражнениями	**Вв:** Знакомство с новыми статическими упражнениями. Массаж уха «Часовой» Кинезиологические упражнения: «Оладушки», «Три положения рук» Разные виды ходьбы и бега по кругу. Рассматриваем нахождение почек на плакате **Осн**: Комплекс упражнений «Энергетическая подпитка для почек и мочевого пузыря» /№6/. Дыхательные упражнения: «Насос», «Каша кипит» **Закл:** Упражнения для укрепления свода стопы. **Массаж безымянного пальца /для почек/** Контроль осанки у стены.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№11 13.11 №12 15..11	«Заботимся о своем здоровье»	**Вв:** Массаж уха «Часовой». Кинезиологические упражнения: «Оладушки», «Три положения рук» Выполнение профилактических упражнений на формирование осанки. **Осн:** Комплекс упражнений «Энергетическая подпитка для почек и мочевого пузыря» Дыхательные упражнения: «Звуковая гимнастика» **Закл:** Упражнения для укрепления свода стопы. **Массаж безымянного пальца /для почек/** Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№13 20.11 «№14 22.11	«Чтобы не один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой».	**Вв:** Проговариваем меры, если в семье кто-то заболел. Разные виды ходьбы и бега по кругу. Упражнения в ходьбе и беге для формирования правильной осанки и стопы. **Осн:** Комплекс упражнений «Энергетическая подпитка для почек и мочевого пузыря» /№6/. Дыхательная гимнастика: «Шар лопнул», «сдуваем пушинку» Упражнения для формирования равновесия: ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, вверх, боком, на середине присесть /скамейки разной высоты/;	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Ходьба с перешагиванием через предметы разной высоты. **Закл:** Выполнение упражнений для стоп на массажных «кочках» Массаж безымянного пальца /для почек/, большого /для мозга/. Контроль осанки у стены			
№15 27.11 №16 29.11	«Мы дружные ребята, Пришли мы в детский сад, И каждый физкультурой, Заняться очень рад»!	**Вв:** Массаж спины «Дятел» Кинезиологические упражнения: «Оладушки», «Три положения рук» **Осн:** Упражнения выполняются сидя по кругу /№7/. Игровые упражнения: «Проползи не задень», лазание по шведской стенке П/и «Статуи»/ с мячом/ Дыхательные упражнения: «Летят мячи» **Закл:** Упражнения для формирования стоп Массаж среднего /для кишечника/ Ходьба по коррекционным дорожкам	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
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). 2. Учить прислушиваться к работе своего организма, приёмам самонаблюдения. 3.Развивать воображение, поддерживать интерес к познанию своего организма. 4.Формировать и закреплять навыки правильной осанки.					
№17 04.12 №18 06.12	«Тренируем подвижность грудной клетки»	**Вв:** Называем внутренние органы. Беседа о дыхании. В упражнениях - полное глубокое дыхание; при таком дыхании увеличивается газообмен, подвижность грудной клетки и диафрагмы, массируется печень, желудок и другие внутренние органы. Гигиенический самомассаж, для расслабления органов дыхания. Ходьба и бег с выполнением упражнений на формирование осанки и стопы, по ограниченной площади опоры с предметом на голове. **Осн:** Комплекс ОРУ с гимнастической палкой /№8/. Тренажеры: «Бегущий по волнам», «Гребля», шведская стенка. **Закл:** Упражнения для профилактики плоскостопия. Массаж мизинца / сердце/ Контроль осанки у стены.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№19	«Ловкие, умелые	**Вв:** Оздоровительный массаж всего тела	1	0,3	0,7

11.12 №20 13.12	быстрые и смелые»	«Здоровячки» Профилактические упражнения на укрепление осанки и стопы. **Осн:** Комплекс ОРУ с гимнастической палкой /№8/. Комплекс дыхательных упражнений: «Поза дерева», «Аромат цветов» Игровые упражнения: лазание по шведской стенке, канате. Тренажеры: «эспандеры» - укрепляем плечевой пояс. Закл: Упражнения для стоп с палкой. Пальчиковая игра «Снеговик» Контроль осанки у стены	1	0,3	0,7
№21 18.12 №22 20.12	«Здорово здоровым быть»	**Вв:** Вопросы детям: 1.Они зеркало души. (Глаза) 2. Какой орган в нашем организме выполняет роль насоса? (Сердце) 3. Кому враги вода и мыло? (Микробам) 4.Чем надо заниматься, чтоб расти сильным и здоровым? (Спортом) 5.Хочешь быть стройным - как березка, следи за ней. За чем? (За осанкой) Самомассаж тела «Здоровячки» Ходьба и бег с разными положениями для рук со сменой направления. **Осн:** Комплекс ОРУ с мячами /№9/. Дыхательные упражнения: «Лев», «Лев сердится», «Лев готовится к прыжку», «Лес шумит» Эстафеты: «Собери предметы гигиены» «Отбери полезную еду» **Закл:** Встань на волшебный коврик, возьми мелкий предмет и передай» - выполнение пальцами ног Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№23 25.12 №24 27.12	«Тренируем равновесие»	**Вв:** Самомассаж «Здоровячки» Упражнения в ходьбе и беге с имитированием. **Осн:** Комплекс ОРУ с мячами /№9/. Комплекс дыхательных упражнений: «лев», «лев сердится», «лев готовится к прыжку», «Лес шумит» Тренажеры: балансиры, «Ходунки» Прыжки на фитболах **Закл:** Массаж большого пальца /для мозга/, мизинца / сердце/. Упражнения для стоп с использованием	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		массажных «кочек». Контроль осанки у стены			
Январь					
Задачи: 1.Дать представление о работе, расположении, строении мозга. 2.Освоение детьми метода активной коррекции (когда ребенок осознанно включается в процесс самопознания и саморазвития) 3.Обогащение двигательных умений и навыков.					
№25 10.01	«Про царя в голове, или суперсоветчик – суперответчик».	**Вв:** Мозг – самый важный орган человеческого организма. Познакомить с его строением, расположением, с его помощниками – нервными волокнами и спинным мозгом, принципом работы, выполняемыми функциями. Массаж биологически активных зон «Борода». Кинезиологические упражнения: «Ушко и нос», «Оладушки». Упражнения в ходьбе и беге со сменой темпа и направления. **Осн:** Оздоровительная гимнастика без предметов /№10/. Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Лыжник» П/и по желанию **Закл:** Массаж большого пальца /для мозга/, мизинца /сердце/. Ходьба по ребристой дорожке Контроль осанки у стены.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№26 15.01 №27 17.01	Знакомство с кинезиологическими упражнениями	**Вв:** Массаж биологически активных зон «Борода». Кинезиологические упражнения: «Ушко и нос», «Оладушки». Профилактические задания для осанки и стопы. **Осн:** Оздоровительная гимнастика без предметов /№10/. Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Лыжник» **Закл:** Пальчиковая игра Ходьба по ребристой дорожке Массаж большого пальца /для мозга/ Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№28 22.01 №29 24.01	«Сюжетные упражнения»	**Вв:** Массаж биологически активных зон «Борода». Кинезиологические упражнения: «Ушко и нос», «Оладушки». Игра «Ты катись веселый мячик» **Осн:** Комплекс сюжетных упражнений «Морское царство» /№11/	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Лыжник» **П/и «Волшебные превращения»** **Закл: Ходьба по массажным коврикам** Контроль осанки у стены			
№30 29.01 №31 31.01	«Укрепляем мышечный корсет»	**Вв:** Массаж биологически активных зон «Борода». Упражнения в ходьбе и беге с разными положениями для рук, со сменой темпа. **Осн:** Комплекс сюжетных упражнений «Морское царство» /№11/ **П/и «Волшебные превращения»** **Закл: Массаж среднего пальца /для кишечника/** **Ходьба по 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.Формирование у детей первичных знаний анатомии, функциях организма. 3.Воспитание чувства уверенности в себе.					
№32 05.02 №33 07.02	«Об удивительных превращениях пищи внутри нас».	**Вв:** Познакомить детей с пищеварительным трактом, его основными отделами. Показать важность выполняемой каждым отделом работы. Учить понимать свой организм, его потребности. Устанавливать связь между сердечно – сосудистой системой и пищеварением. Массаж биологически активных зон «Мельник» Выполнение кинезиологического упражнения: «Зайчик-колечко-цепочка» **Осн:** Комплекс упражнений Энергетическая подпитка для печени и желчного пузыря /№12/. Дыхательные упражнения: «Маятник», «Каша кипит». **Закл:** Массаж безымянного /кишечник/, указательного пальца /желудок/. Массаж ног валиками. Релаксация «Время спать»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№34 12.02 №35	«Укрепляем кости и мышцы, тренируем физическую и психическую	**Вв:** Массаж биологически активных зон «Мельник» Выполнение кинезиологического упражнения: «Зайчик-колечко-	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

14.02	выносливость»	цепочка» **Осн:** Комплекс упражнений Энергетическая подпитка для печени и желчного пузыря /№12/. Дыхательные упражнения: «Маятник», «Каша кипит». **Закл:** Массаж безымянного и указательного пальца. Массаж ног валиками. Пальчиковая гимнастика «Посуда» Релаксация «Время спать»			
№36 19.02 №37 21.02	«Помни, добрые советы. В них запрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!!!»	**Вв:** Массаж биологически активных зон «Мельник» Выполнение кинезиологического упражнения: «Зайчик-колечко-цепочка» Упражнения для развития правого и левого полушария: **Психологическая игра «Хочу быть счастливым»** **Осн:** Комплекс упражнений Энергетическая подпитка для печени и желчного пузыря/№12/. Дыхательные упражнения: «Шарик лопнул», «Трубач» **Закл:** Массаж безымянного и указательного пальца. Релаксация «Время спать»	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№38 26.02 №39 28.02	«Кто спортом занимается, тот силы и здоровья набирается»	**Вв:** Выполнение кинезиологических упражнений: «Лезгинка», «Змейка» 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 выполняются сидя по кругу /№7/. Дыхательные упражнения: «Лыжник», «Маятник» Игровые упражнения с мячами разных размеров по желанию. Выполнение упражнений, тренирующих мышечный корсет, на скамейках. П/и «Кто больше наберет мячей» **Закл:** Релаксация «Время спать» 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 04.03 №41 06.03	«Неутомимый насос человека». Сердце.	**Вв:** Пополнить знания детей о строении, деятельности, возможностях человеческого организма. Помочь детям глубже осознать жизненную ценность каждого органа, зависимость здоровой жизнедеятельности организма от различных факторов. Массаж пальцев «Подарок маме» **Осн:** Комплекс упражнений Энергетическая подпитка для для сердца и тонкого кишечника /№13/. Дыхательные упражнения: «Аромат цветов», «Подуем на пушинку» **Закл:** Пальчиковая гимнастика «Посуда» Игровое упражнение для стоп с косточками «Солнышко для мамы» /выполнение пальцами ног/ Массаж стоп валиками. Релаксация в паре под музыку /сидя спиной друг к другу/	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№42 11.03 №43 13.03	«Что за чудо, чудеса…»	**Вв:** Что за чудо, чудеса! Вот рука и вот рука! Вот ладошка правая, вот ладошка левая! И скажу вам, не тая - руки всем нужны, друзья! Сильные руки не бросятся в драку, Добрые руки погладят собаку, Умные руки умеют лечить, Чуткие руки умеют дружить! **Осн:** Комплекс упражнений Энергетическая подпитка для для сердца и тонкого кишечника/№13/. Дыхательные упражнения йогов. **Закл:** Игровые упражнения в парах упражнение для стоп с косточками «Сделай фигуру» /выполнение пальцами ног/ Массаж стоп валиками. Релаксация в паре под музыку /сидя спиной друг к другу/	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№44 18.03 №45 20.03	«Мы заботимся о своем здоровье»	Вв: Массаж пальцев «Подарок маме» Выполнение кинезиологических упражнений: «Лезгинка», «Змейка» **Осн:** Комплекс упражнений	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7

		Энергетическая подпитка для для сердца и тонкого кишечника /№13/. Дыхательные упражнения: «Каша кипит», «Вырасти большой» **Закл:** Игровое упражнение для стоп с косточками «Придумай сам» /выполнение пальцами ног/ Массаж стоп валиками. Релаксация в паре под музыку /сидя спиной друг к другу/ Контроль осанки у стены			
№46 25.03 №47 27.03	Мы дружные ребята, Пришли мы в детский сад, И каждый физкультурой, Заняться очень рад!	Вв: : Самомассаж «Здоровячки» Упражнения в ходьбе и беге с разными положениями для рук, со сменой направления. **Осн:** Комплекс упражнений с гантелями /№14/. Дыхательные упражнения: «Каша кипит», «Вырасти большой» Лазание по шведской стенке, канату. Упражнения на скамейке для укрепления плечевого пояса. Тренажеры: «Гребля», «Бегущий по волнам», «Силовой» **Закл:** Упражнения для стоп с использованием массажных «кочек» Контроль осанки	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.Развитие скелетной мускулатуры, суставно-связочного аппарата. 3.Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни.					
№48 01.04 №49 03.04	«В царстве волшебных упражнений»	**Вв:** Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Утка и кот» Выполнение кинезиологических упражнений. Осн: Комплекс упражнений «Красивая осанка» /№15/ Комплекс дыхательных упражнений: «Веселое путешествие» Закл: Упражнения для профилактики плоскостопия с обручем. Массаж указательного пальца /для желудка/ Контроль осанки у стены.	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№50 08.04		**Вв:** Массаж биологически активных зон «Утка и кот» Выполнение кинезиологических	1	0,3	0,7

№51 10.04		упражнений: «Лезгинка», «Змейка» Осн: Комплекс упражнений «Красивая осанка» /№15/ Дыхательные упражнения: «Аромат цветов», «Вырасти большой» Закл: Массаж пальцев с проговариванием для какого органа польза.	1	0,3	0,7
№52 15.04 №53 17.04	Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает.	**Вв:** Массаж спины «Дождик» Выполнение кинезиологических упражнений: «Лезгинка», «Змейка» Этюды: «Солнышко», «Красивые ребята» **Осн:** Комплекс упражнений «Красивая осанка» /№15/ Комплекс дыхательных упражнений: «Веселое путешествие» **Закл:** Контроль осанки у стены	1 1	0,3 0,3	0,7 0,7
№54 22.04 №55 24.04	Спорт нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет.	Плантограммы /обследование стоп/ Диагностика	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 угла:
И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Сделать спокойный выдох и вдох, внимание сосредоточить на мышцах живота. Поднять прямую ногу, удержать несколько сек., пятку подавать вперёд, пальцы ног тянуть к себе, затем другую ногу, на каждом занятии прибавлять 1-2 сек. Ноги поднимать не высоко, чем ниже нога, тем сильнее напряжение в области живота.
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 головоколенная:

И.п – ноги вытянуты вперёд, спина прямая, пальцы ног тянуть на себя, а пятки вытягивать вперёд от себя. Сделайте спокойный вдох и выдох, выполнять наклон вперёд, голова находится на одной линии с позвоночником, обхватить ноги руками, хорошо, если удастся захватить стопы сверху. Растягивая позвоночник, приближайте область живота грудной клетки к бёдрам. Дыхание спокойное, внимание сконцентрировано на позвоночнике. Удерживайте позу до 30 сек., затем лёжа на спине расслабьтесь.

Поза равновесия:

И.п. – ноги вытянуты вперёд. Спину держать прямо, руки опустить ладонями на пол около таза, пальцы обращены к стопам. Сделать спокойный вдох и выдох, сосредоточиться. Отклонить туловище слегка назад, и одновременно поднять ноги, не сгибая в коленях. Пальцы ног тянуть на себя, выгибая стопу, руками захватите бёдра или голени. Точкой опоры являются ягодицы. Ноги под углом 60-65 град. К полу. Стопы подняты выше головы, а не на уровне, удерживайте равновесие. Дыхание спокойное, произвольное. Через 5-10 сек., согните ноги и опустите на пол. Отдохните лёжа на спине.

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 горы:

И.п. – сидя на коленях, руки соединены в замок, вытянуты над головой.

Спина прямая, постарайтесь почувствовать, как растёт, вытягивается позвоночник. Упражнение улучшает кровообращение, усиливает подвижность плечевых суставов, улучшает работу голеностопных и коленных суставов, увеличивает объём грудной клетки.

Поза змеи:

И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются пол. На вдохе медленно выпрямляя руки, приподнять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться 6-7 сек., затем на выдохе плавно опуститься, положить голову на бок, руки опустить вдоль туловища, после расслабления повторить ещё раз. Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку, одна из лучших поз для лечения запоров.

Поза кобры:

И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, голова повернута вправо, касается пола, руки за спиной соединены в замок. Сделайте спокойный вдох и выдох. Оттягивая руки назад, поднять верхнюю часть туловища как можно выше. Голову приподнять, смотреть в пол, голова и позвоночник находятся на одной линии, назад через 5-10 сек., плавно опустить туловище на пол,

голову повернуть набок, руки вытянуть вдоль туловища и расслабиться. Это упражнение улучшает подвижность плечевого пояса, способствует раскрытию грудной клетки, нормализует работу внутренних органов.

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.

Поза лука:

И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, голову положить удобно, сделать спокойный вдох и выдох. Ноги согнуты в коленях, подбородком коснуться пола, обхватить руками лодыжки или пальцы ног. Спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища, ноги отвести назад как можно дальше, не отрывая бёдра от пола. Удерживать 5-10 сек.,на выдохе медленно опуститься на пол. Поза развивает гибкость позвоночника, улучшает работу органов брюшной полости, делает подвижным плечевой пояс, нормализует обмен веществ.

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:

Массаж спины «Дятел» /дети стоят в колонне/	
Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил как долотом.	*Похлопывают ладонями впереди стоящего.*
Тук-тук-тук, тук-тук-тук! Долбит дятел крепкий сук.	*Поколачивают пальцами.*
Клювом, клювом он стучит,	*Постукивают кулачками.*

Дятел ствол уже долбит.	
Дятел в дуб все тук да тук… Дуб скрипит: «Что там за стук»	*Постукивают ребрами ладоней.*
Дятел клювом постучал, Постучал и замолчал, Потому что он устал.	*Поглаживают ладонями.*
Массаж биологически активных точек «Часовой»	
Текст	*Действия*
На дальней границе И в холод и в зной, В зелёной фуражке Стоит часовой.	*Легко загнуть руками уши вперёд*
На дальней границе И ночью и днём, Он зорко, он зорко, Следит за врагом.	*Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.*
И если лазутчик Захочет пройти, Его остановит Солдат на пути.	*Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.*
Оздоровительный массаж «Здоровячки»	
Текст	*Действия*
Чтобы не зевать от скуки, Встали и потёрли руки. А потом ладошкой в лоб – Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!	*Движения по тексту.*
Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем! Ну-ка, дружно, не зевать! 1, 2, 3, 4, 5!	*Движения по тексту.*
А теперь уже, гляди, Добрались и до груди! Постучим по ней на славу: Сверху, снизу, слева, справа!	*Движения по тексту.*
Постучим и тут и там, И немного по бокам. Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу. Чуть нагнулись, ровно дышим. Потянулись – выше, выше!	*Движения по тексту.*
Массаж биологически активных зон «Борода»	
Текст	*Действия*
Да-да-да, да-да-да Есть у деда борода.	*Потереть ладони друг о друга.*

Де-де-де, де-де-де Есть сединки в бороде.	*Провести руками от затылка до ямки.*
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Расчеши-ка бороду.	*Большими пальцами провести по шее от подбородка.*
Да-да-да, да-да-да Надоела борода.	*Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.*
Ду-ду-ду, ду-ду-ду Сбреем деду бороду.	*Положить три пальца на лоб и погладить.*
Ды-ды-ды, ды-ды-ды Нету больше бороды.	*Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.*
Массаж биологически активных точек «Мельник»	
Текст	*Действия*
Белый, белый мельник Сел на облака.	*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*
Из мешка посыпалась Белая мука.	*Легко постучать пальцами по щекам.* *Радуются дети,*
Радуются дети, Лепят колобки.	*Косточками больших пальцев растереть крылья носа.*
Заплясали сани, Лыжи и коньки.	*Заплясали сани,* *Лыжи и коньки.*
Массаж пальцев «Подарок маме»	
Текст	*Действия*
Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.	*Тереть ладонь о ладонь.*
Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зелёную нитку в иголку.	*Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.*
Вот получился красивый цветок. Я закрепляю последний стежок.	*Потереть ладони.*
В комнату мама войдет – удивится: Дочка, какая же ты мастерица.	*Встряхнуть пальцы.*
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,	*Средним и указат. пальцами*

Их поймать мечтает! Не смотри ты на утят – не умеешь плавать!	*массировать мочки уха.*
Массаж спины «Дождик» (дети встают «паровозиком»)	
Текст	*Действия*
Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	*Похлопывание ладонями по спине*
Дома, дома посидите – Бом, бом, бом! Никуда не выходите – Бом, бом, бом!	*Постукивание пальцами*
Почитайте, поиграйте – Бом, бом, бом! А уйду – тогда гуляйте.. Бом, бом, бом!	*Поколачивание кулачками*
Дождик бегает по крыше – Бом, бом, бом! По весёлой звонкой крыше – Бом, бом, бом!	*Поглаживание ладонями* *Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж*

Дыхательные упражнения:

«Паровозик» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.
«Каша кипит» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.
«Насос»
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.
Упражнения «Звуковое дыхание»
• **«Звук "В"»** (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица):
И. п. — стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Повторить 4 раза;
• **«Звук "З"»** (для стимуляции микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи):

И. п. — стоя, расслабив все тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «з». Повторить 4 раза;

• **«Звук "Ж"»** (для микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки):

И. п. — стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4раза;

• **«Звук "М"»** (для энергетической подзарядки солнечного сплетения): И. п. — стоя, закрыв глаза. Положить ладонь на область солнечного сплетения. Вдохнуть. На выдохе произносится звук «м» негромко и предельно долго. Повторить 4 раза;

• **«Звуковая релаксация»** (для расслабления дыхательных мышц организма):

И. п. — лежа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук «ф», который тянуть как можно дольше. Затем также произносить звуки «х-ц-ч-ш-щ-с». Каждый звук повторить 2 раза.

«Летят мячи» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.

Гигиенический самомассаж, для расслабления органов дыхания.

Выполнять его следует легким поглаживанием 5—20 раз:

© от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;

© от переносицы к ушам (как при умывании);

© переднюю поверхность шеи в направлении к туловищу;

© руки, плечи в направлении к туловищу;

© живот круговыми движениями по часовой стрелке.

«Лев»

«Лев» — растопырить пальцы-когти и изобразить рычание льва, готового к нападению;

«Лев сердится» — постараться дотянуться языком до подбородка. Повторить 6 раз;

«Лев готовится к прыжку» — произносить звук «р-р-р...», напрягая все тело.

Дыхательные упражнения йогов:

Закрыть правую ноздрю большим пальцем. Медленно вдохнуть через левую ноздрю. Медленно выдохнуть через эту же ноздрю. Соотношение времени вдоха к времени выдоха 1:2, то есть выдох должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполнить аналогичные вдохи и выдохи. Повторять цикл дыханий через каждую ноздрю 15 раз;

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне— выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

«Трубач»

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

«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!».

«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*

Кинезиологические упражнения:

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

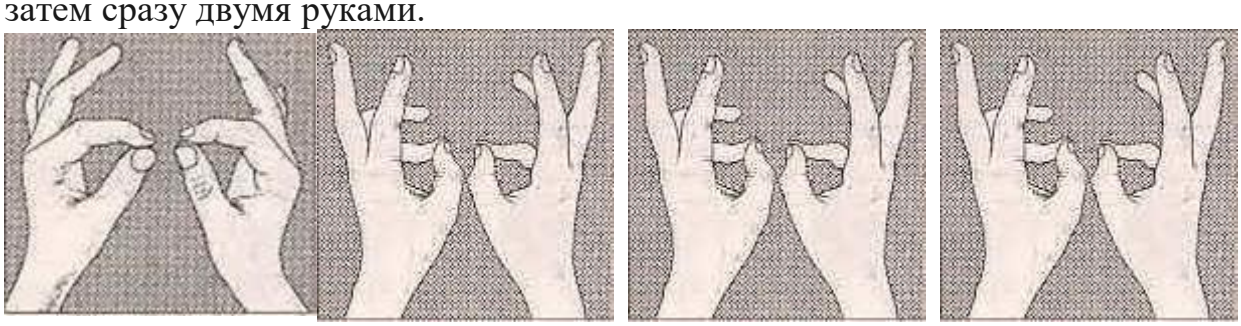
Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма,

формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю.

Кинезиологические упражнения.

1. **«Колечко»**

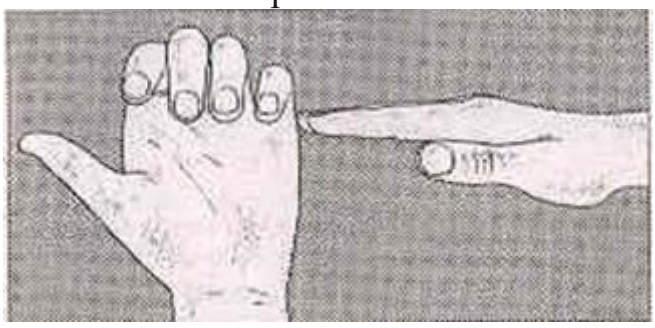
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Ребёнку показываю три положения руки на плоскости стола, руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь), произносимыми вслух или про себя.

2. **«Лезгинка»**

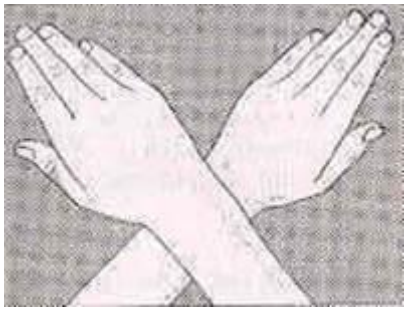
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону. кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Увеличивать скорость смены положений.



3. **«Змейка»**

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен

двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



4. «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.

6. **«Ухо-нос»**

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, правой рукой за левое ухо, одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте руки.

7. **«Горячие ладошки»**

Растереть ладони, имитировать умывание не дотрагиваясь до лица.

8. **«Лягушки»**

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

«Подводный мир»	
Текст	*Выполнение*
Посмотри скорей вокруг!	*Делают ладошку у лба «козырьком».*
Что ты видишь, милый друг?	*Приставляют пальцы колечками у глаз.*
Здесь прозрачная вода. Плывет морской конек сюда. Вот медуза, вот кальмар.	*Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.*

А это? Это рыба-шар. А вот, расправив восемь ног, Гостей встречает осьминог.	
«Посуда»	
Текст	*Выполнение*
Девочка Иринка порядок наводила.	*Показывают большой палец.*
Девочка Иринка кукле говорила: «Салфетки должны быть в салфетнице, Масло должно быть в масленке, Хлебушек должен быть в хлебнице, А соль? Ну, конечно, в солонке!»	*Поочередно соединяют большой палец с остальными.* *Выполнение действий в соответствии с содержанием стихотворений*
«Апельсин»	
Мы делили апельсин.	*Покрутить кулаком*
Много нас, а он один.	*Растопырить пальцы*
Эта долька для ежа.	*Отогнуть один мизинец*
Эта долька для чижа.	*Отогнуть безымянный*
Эта долька для утят.	*Отогнуть средний*
Эта долька для котят.	*Отогнуть указательный*
Эта долька для бобра.	*Отогнуть большой*
А для волка кожура.	*Погладить кожуру*
Он сердит на нас, Беда!	*Показать волчьи зубы*
Разбегайся кто куда!	*пальчики разбегаются*
«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.*
«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.*
«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 волнообразные движения руками.*

Приложение 3

Ф.И. ребенка возр. 5-7 лет			октябрь 2023			декабрь 2023			апрель 2024		
			мышцы **шеи** сек	мышцы **живота** сек	мышцы **спины** сек	мышцы **шеи** сек	мышцы **живота** сек	мышцы **спины** сек	мышцы **шеи** сек	мышцы **живота** сек	мышцы **спины** сек
	Стопа Окт.23	Стопа апр.24									

<u>Мышцы шеи</u>
И.п.: лежа на спине, руки лежат на груди.
Вып.: поднять голову, не поднимая плеч, держать до усталости.
<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.