

Программа «Крепыш»

**по профилактике плоскостопия и нарушения осанки
у детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет**

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Чახеева Светлана Георгиевна

2016 г.

Программа «Крепыш» рассчитана на физическое развитие детей дошкольного возраста и имеет лечебно-оздоровительную направленность. В этом возрасте у детей формируется ценностное отношение к движениям, как способу существования всего живого. Именно на раннем этапе развития ребёнка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цель, задачи программы
3. Актуальность программы
4. Пути реализации программы
5. Принципы реализации программы
6. Структура программы
7. Информационно-образовательная работа с детьми
8. Взаимодействие с родителями
9. Ожидаемый итоговый результат реализации программы.
10. Содержание дополнительной программы обучения. Перспективный план.
11. Литература.
12. Приложение

Пояснительная записка

Н. М. Амосов:

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

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

Основная направленность программы «Крепыш» - сохранение и укрепление здоровья детей.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

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

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. На такие мелочи родители не всегда обращают внимание, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Проблема неправильного процесса формирования осанки и стопы, заболевания детьми ОРВИ, существует и нашем детском саду. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления

опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали физкультурно- оздоровительную программу «Крепыш».

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Цель программы

Выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре. Предупреждение заболеваний путём создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Все мы знаем о вреде пониженной двигательной активности, гипокинезии, особенно для здоровья детей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Родители, как правило, излишне оберегают ослабленных детей от движений, не понимая, что это губит их здоровье. Исследования учёных доказали, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить ранее утраченное здоровье. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений даёт возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

В материале представлена система занятий по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки у детей дошкольного возраста, обеспечивающая сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии направлены и на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Актуальность программы в том, что главным средством развивающе-оздоровительно-коррекционной работы является фитбол-гимнастика – занятия на больших упругих мячах. Основное преимущество фитбол-гимнастики в том, что все упражнения выполняются сидя или лёжа на фитнес-мяче, при этом ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при аэробных тренировках стоя. Сердечнососудистая система работает в щадящем режиме. Во время выполнения динамических упражнений на мяче осевая нагрузка на позвоночник практически отсутствует, так как мяч создаёт хорошую амортизацию всего тела. Упругая неустойчивая среда необходима для формирования вестибулярного аппарата, чувства равновесия, ритма движений. Вестибулярная тренировка жизненно необходима для развития и нормального функционирования центров регуляции сердечнососудистой системы. Мяч – это игрушка и партнёр, он красив и главное, подвижен, это нестабильная опора, постоянно вынуждающая ребёнка в целях сохранения равновесия включать в работу те специфические группы мышц, так называемые, глубокие мышцы, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений.

Пути реализации программы

1. Консультации с врачами-специалистами детской поликлиники.

2. Поиск информации в специальных источниках (медицинская литература по профилактике сколиоза и нарушении плоскостопия, по оздоровлению детей; методическая литература по проведению НОД по физическому развитию детей в детском саду).

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

Структура программы

Комплектование групп детей для занятий по программе «Крепыш» проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, хирурга).

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели - мотивации к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

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

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 5-7 повторений. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры). Для проявления детьми двигательной активности и создания эмоциональной обстановки проводим подвижные игры.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Дополнительная образовательная программа «Крепыш» рассчитана на детей дошкольного возраста.

Срок её реализации: 1 год.

Форма работы: двигательно-игровая деятельность детей.

Режим работы: 2 раза в неделю, по 25 мин. во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые доски, «корректирующие» дорожки, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, фитболы).

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

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Первичный осмотр детей медсестрой детского сада и педиатром детской поликлиники при поступлении в детский сад.
2. Взаимосвязь медработников ДОУ, врачей-специалистов, администрации детского сада, педагогами и родителями в вопросах профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
3. Использование специальных упражнений на занятиях.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими? мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

- 1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.
- 2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.
- 3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- устные журналы с участием различных специалистов;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы;
- семинары-практикумы;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;

Ожидаемый итоговый результат освоения программы

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Ожидаемые результаты: В результате занятий по этой программе дети овладевают комплексом самомассажа «Я здоровым вырастаю», умениями выполнять дыхательные упражнения, приёмами профилактики плоскостопия на канате, корригирующих дорожках, медболах, осваивают правила подвижных игр, проявляют интерес к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Способы определения качества полученных умений и навыков – начальная и конечная диагностика, состоящая из тестовых упражнений и наблюдений за двигательной активностью детей.

Занятия проводятся:

1-ый год обучения – средний дошкольный возраст - 2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут, общее количество -21 час в год.

1-ый год обучения – старший возраст, 2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут, общее количество- 26 часов в год.

Содержание дополнительной образовательной программы 1-й год обучения (средний возраст)

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;

- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели , детский эспандер
Развитие двигательных качеств: -гибкость -ловкость и координация	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности суставов Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие, Диск "Здоровье" Диск "Здоровье", дорожка-балансир, фитболы, дуги большие и малые, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски)
Игры	Подвижные игры: - общего характера; -специального характера; - игры с фитболом.	"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц" "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек" "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"

Прогнозируемые результаты по окончании 1-го года обучения дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь, ·
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;

уметь :

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя,
- выполнять упражнения для развития гибкости,
- играть в игры общего и специального характера;

навыки:

- соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

Содержание дополнительной образовательной программы 1-й год обучения (старший возраст)

Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки и самоконтроля;
- улучшать функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем с помощью физических упражнений;
- стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно выполнять упражнения на расслабление.

Тема	Основные виды деятельности	Используемые материалы
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели
Развитие двигательных качеств: - сила	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных	Гимнастический ролик, гимнастические палки, гантели, диск «Здоровье», резиновые кольца, мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые

-гибкость -ловкость и координация	групп туловища и конечностей. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие Диск «Здоровье», дорожка-балансир, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Подвижные игры: - общего характера; -специального характера; -игры с фитболом	«Ловишка, бери ленту», «Удочка», «Бездомный заяц», «Ловишка с мячом» «Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами» «Сделай фигуру» «Паровозик», «Гусеница», «Быстрый и ловкий» «Охотники и утки»
самомассаж	Упражнения самомассажа Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»	Позы: «кошечка-собачка», «натянутый лук», «плуг»
Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	Музыкальное сопровождение «Звуки природы»

Прогнозируемые результаты

по окончании 1-го года обучения дети должны знать:

- значение гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;
- уметь:
- сохранять положение правильной осанки в детском саду и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, лёжа на животе,
- выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,
- соблюдать правила безопасности на занятии,
- проверять осанку у стены.

Форма подведения итогов:
для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Перспективный план работы кружка «Крепыш».

Месяц Сентябрь

1,2 «Что такое правильная осанка»(обучающее)

Структура занятия

1. Дать представление о правильной осанке.
2. Игра «Угадай, где правильно»
3. П/И «Мы - листочки».

3,4 «Листопад»

Структура занятия

1. Дать представление о том, что такое плоскостопие
2. ОРУ
3. ОВД
4. Игра «Делим тортик»

5,6 «Береги свое здоровье»

Структура занятия

1. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.
2. Комплекс гимнастики «Утята»
3. П/И «Мы - листочки».
4. Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»

7,8 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Структура занятия

1. Разминка «Веселые шаги»
2. ОРУ (с гимнастической палкой)
3. П/И «Теремок»
4. Релаксация «Ветер»

Работа с родителями: Оформление папки «Советы родителям»

Октябрь

1,2 «Почему мы двигаемся? » (познавательное)

Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Комплекс с гимнастической палкой.
3. П/И «Кукушка»
4. Релаксация «Лес»

Работа с родителями

Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка при ходьбе и постановку стопы.

3,4 «Веселые матрешки»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп.
2. Комплекс «матрешки»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. П/И «Поймай мяч ногой»

5,6 «По ниточке»

Структура занятия

1. Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки
2. П/И «Кукушка»
3. Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке»
4. Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»

Работа с родителями

Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.

7,8 «Ловкие зверята»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Самомассаж
3. П/И «Обезьянки»
4. Упражнение «В лесу»

Работа с родителями

Оформление фотовыставки работы по коррекции нарушения осанки и плоскостопия

Ноябрь

1,2 «Зарядка для хвоста»

Структура занятия

1. Комплекс корригирующей гимнастики.
2. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»
3. Упражнение «Подтяни живот»
4. Релаксация «Море»

Работа с родителями

Предложить родителям побеседовать с детьми о правильной позе при сидении за столом.

Привлекать детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок.

3,4 «Вот так ножки»

Структура занятия

1. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней)
2. Комплекс статистических упражнений
3. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

Работа с родителями

Ознакомление родителей с приемами самомассажа.

5,6 «Ребята и зверята»

Структура занятия

1. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки.
2. Ритмический танец «Зарядка для хвоста»
3. Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики.
4. Релаксация под звучание музыки.

Работа с родителями

Подбор картинок с изображением позы при стоянии, сидении, ходьбе.

7,8 «Пойдем в поход» (с родителями)

Структура занятия

1,2 «Мальвина и Буратино»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Кукла»
2. Комплекс корригирующей гимнастики»
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнение «Буратино»

Работа с родителями

Беседа на тему «Как приучить ребенка делать зарядку»

3,4 «Незнайка в стране здоровья»

Структура занятия

1. Разновидности ходьбы и бега.
2. Упражнения «Ровная спина»
3. Упражнения «Здоровые ножки»
4. Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»
5. Релаксация «Отдыхаем»

Работа с родителями

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Февраль

1,2 Закрепление правильной осанки

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»
2. ОРУ (и. п. лежа, сидя, стоя) у гимнастической стенке.

3. Упражнение в вися.

4. Игра «Ходим в шляпах»

Работа с родителями

Информационный блок на тему «Коррекция осанки у детей средствами физического воспитания»

2. «Мы куклы»(с родителями)

Структура занятия

1. Комплекс пластической гимнастики.

2. Ритмический танец «Куклы»

3. П/И «Ходим в шляпах»

4. Релаксация «Куклы отдыхают»

Работа с родителями

Познакомить родителей с комплексом корригирующей гимнастики.

5,6 «Мы танцоры»

Структура занятия

1. Ритмический танец «Аэробика»

2. Упражнения на мячах-фитболах

3. Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»

4. П/И «Попляши, покружись, самым ловким окажись»

Работа с родителями

Папка – передвижка «Вместе с мамой, вместе с папой»

7,8 «Путешествие в страну Шароманию»

Структура занятия

1. Упражнение «Надуем шары»

2. упражнения на фитбол-мячах

3. П/И «Закати мяч в ворота ножкой»

4. Релаксация «Шарик»

Работа с родителями

Консультация на тему «Как правильно дышать и сохранять осанку»

Март

1,2 «Поможем Буратино»

Структура занятия

1. П/И «Найди себе место»

2. Ритмический танец «Аэробика»

3. Самомассаж спины и стоп.

4. Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

Работа с родителями

Консультация «Лебединая шейка»

3,4 «У царя обезьян»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Упражнение «Пройди через болото»

3. Упражнение в висячем положении.
4. Упражнение «Положи банан»

5,6 «Отгадай загадки»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Загадки»
2. Упражнения на фитбол –мячах
3. П/И «Заводные игрушки»
4. Игра «Собери домик»

Работа с родителями

Оформление стенда «Десять советов родителям»

7,8 «Детский старт-нейджер»

Структура занятия

1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка»
2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)
3. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
4. Самомассаж «Рисунок на спине»

Работа с родителями

Практическое занятие по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.

Апрель

1,2 «Будь здоров»

Структура занятия

1. Упражнения Разминка «Дышите -не дышите»
2. Игра «Прокати мяч»
3. Упражнения со скакалками.

Работа с родителями

Консультация «Учим ребенка следить за своим здоровьем»

3,4 “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

Структура занятия

1. Упражнение «Прыгалка»
2. Комплекс пластической гимнастики
3. Упражнения на самовытяжения.
4. П/И «Не урони»

Работа с родителями

Дни открытых дверей с просмотром занятий

5.6 «Старик Хоттабыч»(практическое занятие совместно с родителями)

Структура занятия

1. Самомассаж стоп.
2. «Дорожка здоровья»
3. Танец «Утят»
4. Упражнения с массажными мячами.
5. Комплекс самомассажа «Я здоровым вырастаю»

6. Упражнение «Переложил бусинки»

7. Упражнение «Рисуем ногами»

8. Релаксация «Спокойный сон»

Работа с родителями

Анкетирование на тему «Ваше мнение о работе по программе «Крепыш»

7,8 «Веселый колобок»

Структура занятия

1. ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений.

2. Упражнение «Скатаем колобок»

3. П/И «Колобок и звери»

4. Самомассаж массажными мячами.

Работа с родителями

Консультация «Коррекция нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Май

1,2 «Цирк зажигает огни»

Структура занятия

1. Ходьба с выполнением упражнений для стоп.

2. Упражнение «Силачи» (с мячом)

3. П/И «Карусель»

4. Упражнения на дыхание и расслабление.

3,4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Структура занятия

1. Упражнение «Бег по кругу»

2. Упражнение в висе.

3. П/И «Пятнашки»

4. Релаксация «Весна»

Работа с родителями

Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на организм»

5,6 «В гостях у морского царя Нептуна»

Структура занятия

1. Упражнение «Море»

2. Игра «Отлив-прилив»

3. Упражнение «Собери камушки»

4. Игра «Спрыгни в море»

5. Игра «Море волнуется»

7,8 «Цветочная страна»

Структура занятия

1. Ходьба с различным выполнением заданий.

2. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

3. Ритмическая гимнастика на фитбол-мячах

4. Упражнение «Колочая трава»

5. Упражнения с обручами
6. Релаксация «Поливаем цветочки»

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства. Дошкольное воспитание № 1 / 2004.
8. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
9. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников / Сост. Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993.
10. Доронова Т. Н., Голубева Л. Г. и др. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. - М. : Просвещение, 2002.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.
12. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Дошкольное воспитание № 12 / 2001, стр. 10.
13. Зарипова Т. П., Ушакова Т. А. Планирование оздоровительной работы // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 32.
14. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
15. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
16. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2005.
17. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка // Дошкольное воспитание № 5 / 2004, стр. 66.
18. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
19. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М. : АРКТИ, 2002.
20. Логинова В. И., Т. И. Бабаева Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» Санкт-Петербург, издательство «Акцидент» 1997г.

21. Макарова З. С., Голубева Л. Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
22. Милюкова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
23. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ "Учитель", 2005.
24. Панкратова И. В., Юдина И. И. Растим здоровое поколение // Управление Дошкольным Образовательным Учреждением, № 1 / 2004, стр. 66

Приложение №1

Схема занятий корригирующей гимнастики

Части урока	Задачи	Содержание
Вводная часть (6-8 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать правильную осанку при строевых упражнениях, ходьбе, беге, ОРУ. 2. Организация внимания занимающихся и подготовка их к выполнению несложных координационных движений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, ходьба, бег. 2. ОРУ без предметов. 3. Подвижная игра «Затейники». 4. Упражнения с фиксацией правильной осанки.
Основная часть (27-30 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование мышечного корсета (укрепление мышц туловища). 2. Фиксирование внимания на осанке. 3. Повышение эмоционального состояния детей посредством подвижной игры. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс №1 2. У детей мешочек на голове, различная ходьба по скамейке с фиксированным положением рук. 3. Упражнения с мячом, передача мяча в колонне (влево, вправо, снизу, сверху) 4. Подвижная игра.
Заключительная часть (5-7 мин.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование умения сохранять правильную осанку. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медленная ходьба с различными движениями рук. 2. Упражнения на дыхание и расслабление. <p>Итоги занятия.</p>

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки

1. Без предметов

1). И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8-12 раз).

2). И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, руки в стороны; 4 - и.п.(8-12 раз).

3). И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 -наклон вправо, правая скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в и.п. То же влево (по 4 раза.)

4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - и.п. То же влево (по 4 раза).

5) И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 - и.п. То же влево (8 раз)

6) И.п. - лежа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу,3-4 вернуться в и.п. То же левой ногой (8-12раз)

7) И п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед,3-4- вернуться в и.п. (8-12раз)

8) Прыжки (16-20 счетов).

2. С гимнастической палкой (повтор упражнений 8-12раз)

1)И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - палку вверх, потянуться (вдох); 3-4 - палку вниз (выдох). Движения выполнять прямыми руками, смотреть на палку. Ширину охвата можно менять.

2)И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись,2- выпрямиться. При наклоне голова поднята, смотреть прямо, ноги прямые.

3) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1- поворот туловища налево; 2 - И.п.; 3-4 - то же в правую сторону. При повороте палка не

должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное.

4) И. п. - стойка ноги вместе, палка вертикально впереди. 1 - присесть; 2 - встать. Приседая, колени в стороны, туловище вертикально. Палка выполняет роль опоры.

5) И.п. - стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах) 1 - наклон влево; 2 -выпрямиться; 3-4 -то же в правую сторону. Следить, чтобы плечевой пояс и шея были закреплены, а движения выполнялись без поворотов, в одной плоскости. Дыхание произвольное.

6) И.п. - лежа на груди, палка вверху, руки свободно лежат на полу. 1-2 - сгибая руки, палку за спину (на лопатки), прогнуться; 3-4 - И.п. Поднимая повыше голову и плечи, стараться не отрывать ноги от пола.

7) И. п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч, 1-2-отводя палку немного вперед и сгибая ногу. Перешагнуть через палку; 3-4 продеть ногу обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед.

8) И.п. - стойка в линию, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ногами, руки на поясе. Прыжками смена положения ног. Прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределен на обе ноги. Дыхание равномерное.

3. Упражнения с обручем (Повтор 8-12 раз)

1) И.п. - основная стойка (о.с.) в центре лежащего на полу обруча. 1 - присесть, развести руки, взять обруч; 2 - встать, поднять обруч горизонтально вверх, потянуться; 3 - присесть и положить обруч на пол; 4 - и.п. Обруч взять хватом сверху, поднимая его, следить за сохранением горизонтального положения. Приседая, делать выдох, вставая - вдох.

2) И.п. - стойка ноги вместе, обруч вертикально над головой, хват немного шире плеч. 1- отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, смотреть на обруч; 2- и.п.; 3 - 4 то же в левую сторону. Все движения выполнять в одной плоскости, не поворачивая обруч. При наклоне плечевой пояс закрепить, вес тела на опорной ноге.

3) И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища налево; 2- и. п.; 3 - 4 то же направо. При поворотах плечевой пояс и руки фиксировать так, чтобы они находились все время в плоскости обруча, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

4) И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч и, сгибая ноги вперед, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 - 4 - продеть ноги назад и вернуться в и.п.. Лежать прямо, голову не поднимать. Дыхание произвольное.

5) И.п. - сед ноги врозь, зацепив носками ног и держать его прямыми руками в наклонном положении. Перекат назад на спину до касания лопатками и затылком пола и перекал вперед в и.п. При выполнении упражнения руки и ноги прямые. При движении назад, обруч тянуть руками на себя, а при движении вперед - нажимать на обруч ногами. Дыхание равномерное. Освоив задание -выполнять его под счет.

6) И.п.- сед ноги скрестно в центре лежащего на полу обруча. 1-2 - поднять обруч горизонтально вверх и, поднимая голову прогнуться; 3-4 - и.п., опуская голову и плечи. Поднимая обруч, стараться отводить руки немного назад, подавая грудь вперед.

7) И. п.- стойка ноги вместе, обруч за нижний край вертикально перед грудью. Прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его вперед. Прыжки чередовать (вначале с правой ноги, затем с левой). Коротким энергичным движением ускорять внизу вращения обруча (чтобы он завершал круг). Освоив прыжки с вращением обруча вперед, можно выполнять упражнение с вращением назад. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

4. Упражнения с мячами (Повтор 8-12 раз)

1) И.п. - о.с, мяч в левой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 - опустить руки вниз в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2) И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3) И.п. - о.с, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч

переложить в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4) И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5) И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2- поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4- опустить ногу. То же другой ногой.

6) И.п.- лежа на груди, мяч в руках сверху (мяч на полу). 1-2- сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться; 3-4- и.п. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7) И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах, продвигаясь около мяча по кругу. Прыгать мягко, на носках, сохраняя определенный темп. Прыгать можно по кругу левым боком к мячу, а можно правым. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

5. Упражнения со скакалкой (Повтор 8-12 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову, на плечи; 3- скакалку вверх; 4-и.п.

2) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п.

3) И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку вверх; 4- и.п.

4) И.п.- лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2- поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4- и.п.

5) И.п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

6) Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

6. Упражнения с кубиками (Повтор 8-12 раз)

1) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вниз, то же левой рукой.

2) И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2-

наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

3) И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо - взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

4) И.п. - о.с, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.

5) И.п. -о.с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6) И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в и.п.

7) Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

7. Упражнения с гантелями

1) Поднятие гантелей.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять гантели к подмышечным впадинам, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 8-10 раз.

2) Прогибание спины.

И.п. - лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

3) Поворот корпуса с разведением рук.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 6 – 8 поворотов в каждую сторону.

4) Поднятие гантелей выше головы.

И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.

5) Сгибание рук с гантелями.

И. п.– стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.

6) Упражнения с гантелями для пресса.

И.п.– лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 8-10 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.

7) Приседания с гантелями.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 – сделать приседание (гантели касаются пола), на счет 2 – встать, руки и голову отвести назад (прогнуться).

8) Прыжки с гантелями.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.

Приложение 3

КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА «Я ЗДОРОВЫМ ВЫРАСТАЮ»

1. Энергично растираем ладшки, проговаривая слова «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем»
2. «Снимаем перчатки», массаж верхней части ладоней.
3. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем»
4. «Умоем личико», массаж лица.
5. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
6. «Причешем волосы», массаж головы.
7. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
8. «Трём ушки», массаж ушных раковин.
9. «Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
- 10.«Хлопаем по ушкам», массаж ушных раковин.
- 11.«Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
- 12.«Дёргаем за мочку», активизация зоны.
- 13.«Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
- 14.«Трём крылья носа», активизация зоны.
- 15.«Мы художники», рисуем точку между бровями, активизация зоны.
- 16.«Мы ладшки растираем, мы ладшки согреваем».
- 17.«Согреем горлышко», массаж горла.
- 18.«Мы ладшки растираем, мы ладшки согрев

Приложение №4
Специальные упражнения для коррекции
нарушений физического развития

Комплекс упражнений при асимметрии лопаток №1

1. И.п. - о.с, руки к плечам. 1 - Наклон вправо, руки в стороны, кисти разогнуть. 2 - И.п. 3 - Наклон влево, руки в стороны, кисти разогнуть. 4 - И.п. 5 - Наклон вправо, шаг левой влево, руки вверх, пальцы врозь. 6 - И.п. 7 - Наклон влево, шаг правой влево, руки вверх, пальцы врозь. 8 - И.п. 8-16 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - Два пружинящих наклона вправо. 2 - Поворот туловища направо. 3 - И.п. То же в другую сторону. По 8-16 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с, руки вверх, кисти в замок. 1 - Наклон назад, правая нога назад на носок. 2 - И.п. То же с другой ногой. По 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - широкая стойка, ноги врозь. 1 - Наклон вперед, руками коснуться пола. 2 - Поворот туловища направо, правая рука в сторону - назад. 3 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка на коленях, руки за голову. 1 - Два пружинящих поворота туловища направо. 2 - Два пружинящих поворота туловища налево. 3 - Сед на пятках с небольшим наклоном назад, руки вперед ладонями кверху. 4 - И.п. 4 раза. Темп средний

6. И.п. - стойка на коленях, руки вперед, кисти разогнуть. 1 - Сед на правое бедро, руки влево. 2 - То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

7. И.п. - упор на коленях. 1 - Правую ногу назад на носок, левую руку вверх. 2 - И.п. расслабить мышцы спины. То же в другую сторону. По 8 раз. Темп медленный.

8. И.п. - упор на правом колене, левую ногу в сторону. 1 - Согнуть руки. 2 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

9. И.п. - сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - Наклон вправо, правая рука за

спину, левую согнуть вверх. 2 - И.п. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.

10. И.п. - лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - Максимально правой ногой в сторону. 2 - И.п. 3 - Максимально правой согнутой ногой в сторону. 4 - И.п. 8-16 раз. То же в другую сторону. Темп средний.

11. И.п. - лежа на спине, руки за голову. 1 - Приподнять над полом верхнюю часть туловища. 2 - И.п., расслабиться. 3 - Ноги вперед (до угла 30 градусов от пола). 4 - И.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп медленный.

12. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - Наклон вправо, руки за голову. 2 - И.п., потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.

13. И.п. - лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - Прогнуться, руки скрестно перед собой. 2 - Левую руку вверх, правую вниз. 3 - То же в другую сторону 4-8 раз, не возвращаясь в и.п. Темп средний.

14. И.п. - упор лежа на предплечьях. 1 - Упор лежа на бедрах, прогнуться, поворот головы направо, посмотреть на пятки. 2 - И.п., расслабиться. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп медленный.

15. И.п. - лежа на животе, руки в сторону. 1 - Максимально правой ногой назад. 2 - Правую ногу скрестно за левую, носком коснуться пола. 3 - Максимально правой ногой назад. 4 - И.п. То же с другой ноги. По 4-8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений при боковом искривлении позвоночника (сколиоз)

№2

1) И.п. - о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.

2) Ходьба с правильной осанкой (1 мин.).

3) Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 сек.).

4) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 сек.).

5) Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами, на носках, легкий бег на носках.

6) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая - на животе. Дыхательные упражнения (3-4 раза).

7) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера (8-12 раз).

8) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища, другую руку согнуть к плечу (6-8 раз).

9) И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и вытянув руки перед собой. Вернуться в и.п. (8-10 раз).

10) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по туловищу (8-12 раз).

11) Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вдохнуть, опустить руки - выдох. (3-4 раза).

12) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад - вдох, вернуться в и.п. - выдох (8-12 раз).

13) И.п. - о.с, кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх (8-12 раз).

14) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. (8-12 раз).

15) И.п. - лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. (8-12 раз).

16) И.п. - лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнить дыхательные упражнения (3-4 раза).

Комплекс упражнений при сутулой спине (кифотической осанке) №3

1) Свободная ходьба (2-3 мин.) с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Подбородок поднять. Контроль с помощью зеркала.

2) И.п. - стоя, руки вдоль тела. Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок -вдох; вернуться в и.п. - выдох (3 раза каждой ногой).

3) И.п. - стоя, гимнастическая палка в опущенных руках. Полуприсесть, одновременно поднимая руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4) И.п. - стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз). Дыхание произвольное.

5) И.п. - стоя, руки перед грудью. Резко развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

6) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги полусогнуты. Приподнять таз до положения «полумост» - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

7) И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах. Прогнуться в позвоночнике (в грудном отделе) с опорой на локти - вдох, вернуться в и.п. -выдох (4 раза).

8) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опираясь на предплечья, прогнуть корпус в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

9) И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Прогнуться всем корпусом с одновременным разведением ног - вдох, вернуться в и.п. - выдох (5-6 раз).

10) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, гимнастическая палка на лопатках. Прогнуться всем корпусом, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. (5-6 раз).

11) И.п. - лежа на животе, в руках гантели. Слегка вытянув шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять выпрямленные ноги, вернуться в и.п. и расслабить мышцы (6-8 раз). Упражнение выполнять с большим напряжением. Голову держать прямо, не откидывая назад. Дыхание не задерживать.

12) И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, в руках гантели, ноги вместе. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить вниз руки, приподнять от пола прямые ноги, затем руки согнуть к плечам и прогнуться в грудном отделе, вернуться в и.п. (6-8 раз).

13) И.п. - лежа поперек гимнастической скамейки лицом вниз, ноги зафиксированы, руки в упоре на предплечья. Слегка вытянув шею, одновременно выпрямить руки. Затем руки согнуть и прогнуться в грудном отделе позвоночника. Вернуться в и.п. (6-8 раз). При достаточной тренированности упражнение выполнять с гантелями. Следить за правильным дыханием.

14) И.п. - лежа на спине, руки с гантелями разведены в стороны, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах (15-20 раз), следить, чтобы при выполнении упражнения пятки не касались пола, голени были параллельны полу.

15) И.п. - стоя на четвереньках. Попеременно вытягивать левую руку и

правую ногу и возвращаться в и.п. То же другой ногой и рукой. При вытягивании руки выдох (2-3 раза каждой рукой).

16) И.п. - стоя на четвереньках. Сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника, слегка приподнять корпус вперед, локти выпрямить, возвратиться в и.п. («подлезание»). (3-4 раза). Дыхание произвольное.

17) И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за планку на уровне пояса. Наклониться вперед с прогибанием в грудном отделе - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

18) И.п. - стоя на 4 планке гимнастической стенки, держась руками за планку на уровне плеч. Глубоко присесть, выпрямляя руки (3-4 раза). Дыхание произвольное.

19) И.п. - стоя прямо, спиной к гимнастической стенке (касаясь ее затылком, лопаточной областью и тазом). Шагнуть вперед, стремясь сохранить правильное положение корпуса, вернуться в и.п. (2-3 раза).

20) И.п. - стоя, руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой «баранке»). Ходьба с разведением рук в стороны и возвращением их в и.п.

21) И.п. - стоя, руки на затылке. Вытянуть руки вверх - вдох, вернуться в и.п. - выдох (3-4 раза).

Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия №4

1. И.П. - сидя на гимнастической скамейке, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.
2. И.п. - стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
3. И.п. - стоя с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и.п. (10-15 раз).
4. И.П. - стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки - вернуться в и.п. (10 раз).
5. И.п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны. Присед на всей ступне - вернуться в и.п. (6-8 раз).
6. И.п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки (8-10 раз).
7. И.п. - стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».
8. Ходьба в полуприседе (30-40 с).
9. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, работать носками (оттянуть носок, носок на себя). Упражнение выполняется 10-12 раз.
10. Ходьба гусиным шагом.
11. Ходьба и бег на носках, пятках (30-40 с).

Ритмическая гимнастика

Задачи

1. Развивать координационные способности детей, выносливость, силу, гибкость.
 2. Формировать правильную осанку, культуру движений, музыкальность.
 3. Развивать уверенность в себе, прививать любовь к движениям, музыке.
- Продолжительность 20-25 мин.

Разминка

Ходьба с носка, руки на пояс.

«Кошечка» - ходьба с перекатом с носка на пятку (кошечка крадется). «Кошечка путает следы» - скрестные движения ног. «Кошечка спряталась» - присесть, сгруппироваться.

Ускоренная ходьба, легкий бег, бег-полет - поднимая вперед прямые ноги.
Упражнения на дыхание.

Основная часть

1. «Любопытная кошка» Движения головой: •вниз/вверх на 2 счета; •влево/вправо на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

2. «Плечо с ухом говорит» Движения плечами:

•поднять правое плечо, коснуться правого уха - на 2 счета; •поднять левое плечо, коснуться левого уха - на 2 счета. Упражнение повторить 4 раза.

3. Танцевальные шаги.

•Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.

•Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

4. «Кошкины лапки»

Движения руками:

•руки к плечам, вверх, к плечам - на 2 счета; •руки к плечам, в стороны, к плечам - на 2 счета Упражнение повторить 4 раза.

5. «Посмотри, что вокруг»

Упражнение для талии:

•руки на поясе, поворот корпуса влево - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вправо - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса вперед - на 2 счета; •руки на поясе, поворот корпуса назад - на 2 счета.

Упражнение повторить 4 раза.

6. Танцевальные шаги.

•Шаг вправо - левую ногу приставить, хлопок.

•Шаг влево - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед левой ногой - правую ногу приставить, хлопок.

•Шаг вперед правой ногой - левую ногу приставить, хлопок.

Упражнение повторить 2 раза.

7. «Кошечка в цирке»

Движения ногами:

•лежа на спине, крутим педали велосипеда вперед - на 4 счета, •лежа на спине, крутим педали велосипеда назад - на 4 счета. Упражнение повторить 4 раза.

8. «Кошечка крадется»

Упражнение для ступней:

•плавное движение с носка на пятку - на 2 счета. Упражнение повторить 8 раз.

9. «Кошачьи повадки»

Растягивание тела, позвоночника:

•правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п.; •правую ногу отставить, коснуться правой ступни, вернуться в и.п. Упражнение повторить 4 раза.

10. «Резвая кошка»

Прыжки:

•ноги в стороны, руки вверх - ноги вместе, руки вниз - 4 раза; •поворот вправо - 2 хлопка; •поворот влево - 2 хлопка.

Заключительная часть

Творчество детей. Танец «Кошки - это кошки». Игра малой подвижности: «Кот и мыши».

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

ОРУ «Осенние листья» (сентябрь 1-2)

1. *«Играем с дождем».*

И.п. - основная стойка, руки за спину.

1-2 - вынести правую (левую) руку ладонью вверх.

3-4 - спрятать за спину правую (левую) руку. 6-8 раз.

2. *«Листья падают».*

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх.

1-2 - расслабить правую руку вниз.

3-4 - левую руку вниз. 7 раз.

3. *«Птицы улетают».*

И.п. — основная стойка

1—2 — взмах руками вверх, подняться на носки.

3—4 — присесть, руки вниз.

4. *«Шагаем по лужам».*

И.п. - сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре

1-2 - поочередно подтянуть колени в груди.

3-4 - и.п.

5. И.п. - стоя на четвереньках.

«Добрая кошка» - прогнуться, голова вверх.

«Кошка рассердилась» - выгнуть спину вверх, подбородок прижать к груди.

6. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу.

1 - поднять прямые ноги вверх - вдох.

2 - развести ноги в стороны - выдох.

3 - соединить ноги.

4 - опустить в и.п. 8-10 раз.

7. И.п. - лёжа на животе, руки на пояс.

- 1-3 - поднять голову, напрягая мышцы спины, сводя лопатки, отвести плечи назад.
4 - и.п. 7-8 раз.
8. Ходьба и бег - «самолет» и «посадка» - 30 сек.
9. **«Гуляем, отдыхаем».**
Принять правильную осанку, ходьба с остановками. На сигнал присесть, сохраняя осанку.

ОРУ с гимнастической палкой: «Палочка - выручалочка» (сентябрь 3-4)

1. «Коромысло».

Ходьба: гимнастическая палка за лопатками.

2. «Самолет».

Палка на плечи, ходьба и бег, слегка наклоняясь вправо, то влево.

3. «Ветряная мельница».

Повороты туловища вправо, влево, палка за лопатками, сохраняя осанку. 7-8 раз.

4. «Тяжелоатлет».

И.п. - стоя ноги врозь, палка на полу у носков ступней.

Наклониться, в полуприседе с силой поднимать палку - «штангу» сначала на грудь, а потом вверх. 5-6 раз.

5. И.п. - лежа на спине, ноги вертикально вверх.

Положить палку на ступни, постараться удержать как можно дольше.

6. «Воздушная лестница».

И.п. - лёжа на спине.

1-8 - «идти» на прямых ногах по воображаемой лестнице,

9-16 - медленно «сойти вниз».

7. «Воздушный велосипед».

И.п. - тоже, ноги согнуты в коленях.

Поочередно перебирать ногами, представляя, что крутите педали велосипеда.

8. «Футбол в воздухе».

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу.

ОРУ на коврике: «Стройная спина» (октябрь 1-2)

1. Проверка осанки у опоры: сделать шаг вперёд, сохраняя осанку.

2. «Толстый». И.п.: сидя на коленях, руки на поясе.

Поднять руки вверх и выпрямить спину, потянуться.

3. «Тонкий». И.п.: сидя на коленях, руки на поясе.

Развести руки в стороны, выпрямить спину, потянуться.

3. «Кошка лезет под заборчик».

И.п.: сидя на четвереньках.

Прогнуться, как будто кошка лезет под заборчик.

4. «Покачивание назад - вперёд».

И.п.: сидя на коленях, руки прижаты к туловищу.

Покачивание вперёд - назад.

5. И.п.: сидя на коленях.

Встать, сохраняя осанку.

6. «Кошка спит».

И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - перекатиться на правый бок, положить руки под щеку, ноги согнуть в коленях.

3-4 – и.п. То же на левый бок.

7. «Бревно».

И.п.: лежа на спине, руки выпрямить за головой.

Перекачиваться вправо (влево), как бревно.

ОРУ «Веселые туристы» (октябрь 3-4)

1. Надеть на плечи рюкзачок, принять правильную осанку - «Турист отправляется в дорогу».

Ходьба в разных направлениях с заданиями - 3 минуты.

2. «Касание деревьев». И.п. - основная стойка.

1-2 - подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох.

3-4 - и.п. - выдох. 5-6 раз.

3. «Дровосек».

И.п. - стоя, ноги врозь, пальцы рук в «замок».

1 -2 - руки вверх (пальцы в «замке»).

3-4 - наклон вниз, «рубить дрова». 7-8 раз.

4. «Птичка расправляет крылья».

И.п. - лежа на животе, кисти рук под подбородком.

1-2-3 - приподнять голову и плечи, соединить лопатки, руки отвести в стороны.

4 - и.п. 8 раз.

5. И.п. — то же. 1 -3 - прогнуться, руки за голову - вдох.

4 - и.п. - выдох. 6 раз.

6. И.п. — то же. 1 - поднять правую ногу, 2 - и.п.

3 - поднять левую ногу, 4 - и.п.

7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - поочередное поднятие ног до вертикали. 3-4 - опустить.

8. И.п. - то же.

1. - поднять обе ноги.

2. - развести в стороны.

3. - соединить.

4. - и.п.

9. «Бревно».

И.п. - лежа на спине, руки выпрямить за головой.

Перекачиваться вправо (влево), как бревно.

ОРУ «МОРСКОЕ ЦАРСТВО» (ноябрь 1-2)

1. Проверка осанки:

Подняться на «палубу» – скамейку.

2. «Поднимать чашу с водой».

И.п. - сидя на коленях, руки прямые вперед, ладонями вверх.

1-2 - поднять прямые руки вверх.

3-4 – опустить.

3. «На плоту».

И.п. - сидя на коленях, руки на поясе.

1- поднять прямые руки вверх.

2 – раскачивающиеся движения, сохраняя равновесие.

4. «Подтягивание каната».

И.п. - сидя на коленях, руки положить на колени.

Приподняться, выполнить перебирающие движения руками (подтягивать канат).

5. «Рыбка».

И.п. - лёжа на животе, прямые руки вверху.

Поднять одновременно руки и ноги, зафиксировать положение на 3 сек. Вернуться в и.п.

6. «Поплавок».

И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты.

Руками обхватить колени, покачивания вперёд - назад.

7. «Морская звезда».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Развести прямые ноги и руки в стороны, затем вернуться в исходное положение ноги в стороны.

ОРУ «В ПАРКЕ» (ноябрь 3-4)

1. «Тележка». И.п. - стоя лицом друг к другу, руки положить друг другу на плечи. Сильно наклониться вперед, с прямой спиной, голова приподнята, двигаться маленькими шагами вперед поочередно. 4-5 раз.

2. «На лодке». И.п. - сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, ступни одного упираются в ступни другого, держаться за руки. Вначале один наклоняется назад и тянет за собой другого, потом другой делает то же. 5-6 раз.

3. «Арка». И.п. - стоя друг к другу боком на расстоянии одного шага, в руках обруч; одна рука снизу, а другая — сверху обруча. Сделать шаг в сторону, наклониться друг к другу и образовать «арку». Выполнить упражнение 3-4 раза, затем поменяться местами (стать другим боком).

4. «Как лучше?» И.п. - сидя по-турецки.

I вариант: положить руки на колени, сторбиться, осанка небрежная.

II вариант: выпятить грудь колесом и выпрямить спину.

5. «Откройте и закройте ворота». И.п. - один ребенок лежит на спине, вытянув ноги, другой стоит ноги врозь с внешней стороны щиколоток лежащего. Лежащий ребенок разводит ноги в стороны между ногами стоящего, надавливая с внутренней стороны на щиколотки стоящего. Затем лежащий разводит ноги, стоящий ставит ноги с внутренней стороны щиколоток лежащего, а тот, стараясь свести ноги, с силой давит на ноги стоящего. Потом стоящий и лежащий меняются местами. Каждое упражнение повторить 3-4 раза.

6. «Краны». И.п. - лежа на спине, головой друг к другу, крепко держась за руки, ноги подняты вертикально вверх. Держа выпрямленные ноги вместе, опустить их, то вправо, то влево. 5-6 раз.

7. «Чей толчок сильнее?». И.п. - лежа на спине, ногами друг к другу, ноги согнуты в коленях, ступни одного упираются в ступни другого. Поочередно толкать друг друга ногами, ноги держать напряжённо и слегка сопротивляться. 7-8 раз.

8. «Любопытный». И.п. - лежа на животе, руки сведены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, с любопытством смотреть по сторонам. Следить, чтобы двигалась одна голова.