МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №7 «ЯРОСЛАВНА»
Алтайский край город Рубцовск

658223 г. Рубцовск, проспект Рубцовский, 55
Тел.(38557) 4-68-59, 4-60-18

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности

Здоровячок

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Димакова Галина Алексеевна

Рубцовск 2024

МКУ «Управление образования г.Рубцовск»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №7 «ЯРОСЛАВНА»

Рассмотрено:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 16.07. 2024.
Председатель
_____ К.А. Мироненко

Утверждено:
Заведующим МАДОУ
«ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
Приказ №192 от 19.07. 2024г.
_____ О.Ю. Масленникова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности

Здоровячок

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Димакова Галина Алексеевна

Рубцовск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Концептуально-нормативная база	4
1.3.	Цель и задачи программы	9
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты	13
2.	**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы	22
3.	**Список литературы**	23
	Приложение	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Модернизация образования предусматривает комплексное, всестороннее обновление всех звеньев образовательной системы в соответствии с требованиями к обучению. Эти изменения касаются вопросов организации образовательной деятельности, технологий и содержания.

Одной из ведущих линий модернизации образования является достижение нового современного качества дошкольного образования. Это вызывает необходимость разработки современных образовательных программ и технологий в дошкольных образовательных учреждениях.

Содержание данной программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), целям и задачам образовательной программы учреждения, требованиям, предъявляемым к разработке программ дополнительного образования.

Программа составлена на начало учебного года, так как организация дополнительного образования в ДОУ предусматривает ежегодное обновление ее содержания с учетом современных достижений в области науки, педагогических технологий, нормативно-правовых документов; особенностей контингента обучающихся.

Данная программа направлена на формирование у дошкольника интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств будущих первоклассников.

1.2. Концептуально-нормативная база

Программа составлена в соответствии с **концептуальными документами:**

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (с изм. 2022г.);
- Гражданский кодекс Российской Федерации (действующая редакция от 25.02.2022);
- Трудовой кодекс Российской Федерации (действующая редакция от 25. 07.2022);
- Закон РФ «Об образовании в Российской федерации от 29.12. 2012. № 273 – ФЗ»;
- Федеральный закон от 11.08.1995 N 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (действующая редакция от 28.11.2015);
- Федеральный закон от 27.07.2006г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральный закон от 12.01.1996 №7- ФЗ «О некоммерческих организациях»;
- Закон РФ от 07.02. 1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с изм. 2022г);
- Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г., № 1155 с изм. и доп. от 21 января 2021г.);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20).
- Постановление от 28 января 2021 года № 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».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 21.04.2023г).
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями на 31 мая 2011 года);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 (действует с 01.03.2023) № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. N816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

региональными (концептуальными и нормативными) и муниципальными документами:

- Лицензия № 0001666; серия 22Л01 на осуществление образовательной деятельности от 01.10.2015г.; Приложение к Лицензии регистрационный № 192, выдан от 01.10.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление дополнительного образования: № 22.61. 10.000.М.000145.12.19. от 20.12.2019г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г.Рубцовске;

внутренними локальными актами ДОУ:

- Устав МАДОУ «Детский сад №7 «Ярославна»;
- Положения ДОУ: «О порядке обучения по программ дополнительного образования на возмездной и безвозмездной основе» (далее – ПДОУ); «О программе дополнительного образования» (далее – Программа ДО), «О присмотре и уходе за детьми в группе продленного дня»;
- Приказы заведующего ДОУ об утверждении расчетных данных для установления стоимости обучения по программам дополнительного образования;
- Приказ заведующего ДОУ: Об организации дополнительного образования в ДОУ; об утверждении стоимости обучения по программам дополнительного образования на 2024-25 уч.год; об утверждении актуализированных программ дополнительного образования различной направленности, учебного и календарного планов, иных документов на 2024-2025 учебный год.

Вид программы – общеобразовательная общеразвивающая.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся (далее - дошкольник, ребенок, воспитанник…), формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, укрепление морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность программы

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ребенку предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Регулярные, правильно организованные занятия с обучающимися, повышают уровень спонтанной двигательной активности, имеют воспитательное и оздоровительное значение. Интерес, сформированный в детском саду, поможет ребенку в дальнейшем совершенствовать себя во всех отношениях: формируется интеллектуальный уровень, способность следить за своим здоровьем, повышается жизненный тонус.

Программа «Здоровячок» направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Особенности программы

Программа «Здоровячок» отличается от предыдущих программ, реализуемых ранее в ДОУ, более расширенным кругом физических упражнений, элементов, которые не предусмотрены ООП. Одной из главных задач, которую преследует данная программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей средствами силовых упражнений, занятий на тренажерах, элементами художественной гимнастики, способствующими устранению и профилактики плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечной системы.

В ходе реализации программы у обучающихся будут формироваться элементарные представления о здоровом образе жизни, воспитываться полезные привычки, в том числе привычка потребности в двигательной активности. Особое внимание в процессе физкультурно-спортивных занятий уделяется воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- познавательная активность.

Также программа направлена на тесное сотрудничество с семьями воспитанников.

Особенностью программы является и тот фактор, что в ее содержание включены виды спортивных движений, не входящие в основную образовательную программу.

Кроме того, занимаясь в спортивной секции обучающийся имеет возможность дополнительно подвигаться, увеличить двигательную активность, развить в себе те качества, которые, по его мнению и убеждению родителей, у него развиты не достаточно.

Особенность программы также заключается в предоставлении возможности педагогу использовать новый материал в соответствии с изменениями окружающей жизни, действительности, запросов самих детей и, наконец, с потребностью все время вносить в свою работу что-либо новое.

Подчеркивая новизну содержания данной программы, нужно отметить следующее:

- опору на дидактические принципы классической и современной дидактики (ФГОС ДО);
- методологическую обоснованность концептуальных идей программы в контексте современных педагогических исследований.

Адресат программы

Программа предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4-6 лет). Если в состав секции входят дети с ОВЗ или дети-инвалиды, программа должна быть скорректирована, составлены индивидуальные образовательные маршруты развития для каждого обучающегося.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в 10 минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87до112,а частота дыхания от19до29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Высшая нервная деятельность. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов

взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

У ребенка в возрасте 5-6 лет продолжается заметный рост тела в длину. В среднем рост 6-летних детей равен примерно 100—105 см. Средний вес 5-6-летнего ребенка равен 20 кг.

У ребенка данного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением детей старшего дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4-5 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4—5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы педагога над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в т.ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий: преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м) и функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

Объем программы – 62 часа. Программа включает в себя 10 тем.

В связи с праздничными днями, для выполнения программы в полном объеме в некоторые месяцы количество часов вместо 8 может быть сокращено до 7-6. Компенсация недостающих учебных часов осуществляется в другие месяцы, где вместо 8 часов в месяц запланировано – 9 (см. Календарный учебный график)

Формы обучения, виды занятий

Форма обучения – очная. **Язык образования –** русский.

Форма проведения занятий – по группам, в соответствии с возрастом обучающихся. Количество детей в подгруппе – не более 12.

Срок освоения программы, режим занятий

Срок реализации программы – 1 учебный год (8 месяцев). В связи с тем, что ребенок имеет право включаться в обучение по дополнительной общеобразовательной программе в течение года, сроки обучения могут быть сокращены.

Занятия проводятся в период с октября по май включительно, 2 раза в неделю продолжительностью 20-25 минут, по расписанию дополнительного образования ДОУ.

1.3. Цель и задачи

Цель:

Развитие психофизических качеств (быстрота реакции, сила, выносливость, гибкость, ловкость); двигательных способностей (функции равновесия, координацию движений).

Задачи:

1. Укреплять здоровье, способствовать формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия и коррекции походки.
2. Формировать жизненно необходимые двигательные умения в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка, потребность в ежедневной двигательной активности.
3. Воспитать стремление и привычку к закаливанию организма.
4. Формировать привычку здорового образа жизни, любовь и интерес к физической культуре и спорту.
5. Осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
6. Воспитывать стремление к преодолению трудностей, волю к победе.
7. Совершенствовать личностные качества: внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности). Диагностика.	1	1	-	Диагностические задания
2.	Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол-гимнастики»	4	-	4	наблюдения
3.	Акробатика и спортивная гимнастика на снарядах (подтягивания на кольцах, лазание на гимнастическую стенку, прыжки на батуте)	6	-	6	текущий
4.	Занятия с использованием ритмической гимнастики, фитбол-аэробики, степ-аэробики.	10	1	9	текущий
5.	Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажёров, спортивных атрибутов, и оборудования.	6	1	5	текущий
6.	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки, коррекции стопы	10	2	8	самоконтроль
7.	Игровые упражнения, игры с предметами и без предметов (с кеглями, обручами, подвижные игры,	10	2	8	самоконтроль

	малоподвижные игры)				
8.	Игровые упражнения с элементами спорта (самокаты, элементы волейбола, баскетбола, хоккея, футбола)	6	-	6	Соревнования
9.	Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж)	8	-	8	Наблюдение, Анализ
10.	Итоговое занятие. Диагностика.	1	-	1	Хронометраж
	Итого:	**62**	**7**	**55**	

Содержание учебного плана

1.Вводное занятие (инструктаж по технике безопасности). Диагностика физической подготовленности.

2. Занятия гимнастическо-атлетической направленности с использованием «Фитбол - гимнастики».

Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений на фитболе. Обучить технологии правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием, при уменьшении площади опоры, на сохранение равновесия (с различными положениями на фитболе) и на расслабления мышц. Выполнение правильного показа инструктором упражнений и движений на фитболе с контролем постоянного контакта с поверхностью фитбола и правильностью выполнения упражнений. Объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходимо данное упражнение, а также какие физические качества оно развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений, а также при выполнении упражнений в положении лежа не задерживать дыхание. Задается правильный и четкий ритм выполнения упражнений.

Объяснение занимающимся, то, что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

3. Акробатика и спортивная гимнастика на снарядах:

Гимнастическая скамейка – ходьба боком, с перешагиванием через предметы, танцевальные упражнения, спрыгивание, подтягивание на животе, ползание на коленях

Гимнастическая стенка – лазание переменным шагом, одноименным и разноименным, перелезание на другую сторону стен

Батуты – самостоятельно прыгать на одном батуте и пытаться прыгать с батута на батут. К концу года все прыжки исполнять самостоятельно.

Упражнения на кольцах – подтягивания на кольцах, подтягивания на руках с выпрямленным туловищем и соединенными выпрямленными ногами («уголок», «петрушка», «лягушка», «солдатик»).

4. Занятия танцевальной направленности с использованием аэробики,

ритмической гимнастики, фитбол-аэробики, степ-аэробики;

Дать представление детям о различных формах занятий танцевальной направленности, а так же для развития каких физических навыков и качеств они нужны.

Изучение технологии правильного выполнения танцевально ритмических композиций через показ. Обратить внимание занимающихся на точность движений, поз, их выразительность, законченность, амплитуду выполнения. Разучивания сложных комплексов по частям. С первых минут занятий инструктор обучает детей согласовывать движения с музыкой и текстом. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении танцевально-ритмических упражнений и движений.

Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

Выполнения различных комплексов танцевально- ритмической направленности, в точности соблюдая методику проведения. Упражнения выполняются, как, правило, «с листа, то есть без предварительного разучивания, поскольку это не главная задача занятия. Инструктор использует «зеркальный показ». Упражнения выполняются под музыку с четким ритмом, отражающие характер выполняемых упражнений и движений, а так же сопровождение упражнений и движений текстом. На протяжении выполнения всего комплекса постепенно увеличивается нагрузка, в соответствии с возможностями занимающихся. «Степ- аэробика» направлена на формирование у занимающихся базовых движений. В нее входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,.

5. Занятия циклической направленности с использованием спортивных тренажеров и спортивных атрибутов, и оборудования.

Ознакомить детей с тренажерными устройствами, объясняя при этом как пользоваться тем или иным устройством. Показать упражнение на тренажерах, комментируя правильное выполнения и демонстрируя его графическое изображения- карточки-схемы. Создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. Провести инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и движений на тренажерах, Объяснение для укрепления и развитию каких групп мышц необходим каждый тренажер, а также какие физические качества он развивает. Обучение правильному дыханию носом и соотношению вдоха и выдоха при выполнении упражнений и движений,

Объяснение занимающимся, что темп и продолжительность упражнений и движений индивидуальны. Организовать детей, собрать и активизировать их внимание, вызвать интерес к занятиями создать бодрое настроение.

Занятия с простейшими тренажерами проводятся по традиционной методике. Дети выполняют упражнения по показу педагога в среднем темпе. Инструктор дает постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук и плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений с тренажерами не должна быть слишком большой. Упражнения носят имитационный и подражательный

характер, используя разные образы, например «Скачем на лощадке», «Гонка велосипедистов». Упражнения выполняются методом круговой тренировке и подобранны таким образом, чтобы можно было осуществить частую смену двигательной деятельности из различных положений с большим разнообразием видов движений, чередуя нагрузки на все группы мышц и расслаблением. Оборудование и материалы занятия подобраны в соответствии содержанию каждого из них. Весь период обучения работе на тренажерах делится на три этапа. Первый этап-ознакомление с тренажерами и первоначальное разучивание упражнений. Второй этап разучивания - углубленное, с пристальным вниманием к технике выполнения движений. Третий этап-закрепление навыков работы на тренажерах и совершенствование техники выполнения упражнений. В процессе занятий инструктор объясняет задание, дает указание, отмечает ошибки и поощряет детей. Инструктор следит за техникой выполнения упражнений и движений, соблюдая приемы страховки и учит детей самостраховке.

6. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки, коррекции стопы.

Проверка осанки, команда «Выпрямись». Упражнения и самомассаж в движении с мячами. Упражнения стоя, сидя и лежа с мячами. Упражнения на растяжку с мячами. Упражнения на укрепления мышц стопы, рук, спины, живота. Игры на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Релаксация (упражнения для расслабления мышц)

7. Игровые упражнения, игры с предметами и без предметов (с кеглями, обручами, подвижные игры, малоподвижные игры)

«Сбей кеглю», «Эстафеты с обручами», «Мяч сквозь обруч», «Ловкая пара», «Придумай фигуру», «Пингвины с мячом»

8. Игровые упражнения с элементами спорта (самокаты, элементы волейбола, баскетбола, хоккея, футбола)

игра – эстафета «Баскетбол», «Толкание мяча головой», «С клюшкой и шайбой», «Ведение мяча по прямой», «Пронеси мяч на ракетке», «На самокатах», «Ядро Барона Мюнхгаузена».

9. Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж)

самомассаж мячами-ёжиками (Су-джок), игровой массаж «Комары», релаксация «Волшебный сон», дыхательная гимнастика «Часики», «Насос», «Трубач», «Ёжик».

10. Итоговое занятие. Диагностика.

Результативностью реализации программы следует считать укрепление физической формы, устойчивый интерес обучающегося к занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни, заинтересованность и удовлетворенность в движении, уверенность в себе, повышение физических качеств: дети станут более выносливыми, пластичными, гибкими, их движения будут непринужденными, координированными, ритмичными, правильно отражающими характер музыкальных произведений.

Повышение двигательной активности детей. Приобретение двигательной сноровки, совершенствование координации движений, укрепления суставно-

связочного аппарата. Создание хорошего мышечного корсета. Улучшение работы вестибулярного аппарата. Формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие самооценки, инициативы и творчества.

1.5. Планируемые результаты

Реализация программы предполагает оценку индивидуального физического развития обучающихся. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Основным результатом освоения дополнительной образовательной программы следует считать укрепление здоровья, желание обучающихся продолжить заниматься физкультурой и спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график – на 2024-25 уч. год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема	Количество часов			Формы контроля
				Всего	Теория	Практика	
1	Октябрь	01.10.24	Вводное занятие	1	1		Беседа. Наблюдение
2	Октябрь	05.10.24 - 16.10.24	Занятия гимнастически - атлетической направленности	4		4	Диагностика
3	Октябрь Ноябрь	19.10.24- 10.11.24	Акробатика и спортивная гимнастика	6		6	Наблюдение Хронометраж
4	Ноябрь Декабрь	13.11.24- 14.12.24	Занятия с использованием ритмической гимнастики, фитбол-аэробики, степ-аэроюики	10	1	9	Наблюдение Анализ
5	Декабрь Январь	18.12.24- 15.01.25	Занятия с использованием спортивных тренажеров, атрибутов	6	1	5	Наблюдение Анализ
6	Январь Февраль	18.01.25- 19.02.25	Комплексы упражнений для закрепления, формирования	10	2	8	Самоконтроль

			осанки, коррекции ступни				
7	Февраль Март	19.02.25-28.03.25	Игровые упражнения, игры с предметами и без предметов (с кеглями, обручами, подвижные игры, малоподвижные игры)	10	2	8	Соревнования
8	Апрель	01.04.25-15.04.25	Игровые упражнения с элементами спорта (самокаты, элементы волейбола, баскетбола, хоккея, футбола)	6	-	6	Наблюдение Хронометраж
9	Апрель Май	18.04.25-16.05.25	Нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж)	8	-	8	Соревнования Наблюдение Хронометраж
10	Май	20.05.27	Итоговое занятие	1		1	Анализ достижений
			Итого	**62**	**7**	**55**	

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол. уч.ч.	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 2	Окт 1 нед	1	Вводное занятие «Береги свое здоровье». Диагностика физических возможностей обучающихся.	По группам	Спортивный зал	Диагностические задания
3 4	Окт 2 нед	2	«Фитбол- сказка «Невоспитанный мышонок»			Анализ
5 6	Окт 3 нед	2	«Почему мы двигаемся» (коррекционные упражнения)			Хронометраж
7 8	Окт 4 нед	2	«Незнайка в стране здоровья» (элементы акробатики)			текущий
9	Нояб	2	«Тренировка для ног»			наблюдение

10	1 нед		(коррекционные упражнения)			
11 12	Нояб 2 нед	2	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»			текущий
13 14	Нояб 3 нед	2	«Путешествие в страну спорта и здоровья» (использование мягких модулей, коррегирующих дорожек, мячей-массажёров)			текущий
15 16	Нояб 4 нед	2	«Медвежата» (дорожки здоровья, упражнения на тренажерах)			соревнование
17 18	Дек 1 нед	2	«Веселые кузнечики» (степ-аэробика, батуты)			соревнование
19 20	Дек 2 нед	2	«Мы циркачи» (умение сочетать движения с музыкой, фитбол-аэробика)			наблюдение
21 22	Дек 3 нед	2	Силовая аэробика (упражнения с гантелями)			текущий
23 24	Дек 4 нед	2	«Зимние забавы» (игровые упражнения с элементами спорта)			текущий
25 26	Янв 2 нед	2	«Самый гибкий» (упражнения на гибкость сидя на полу, гимнастические маты)			наблюдение
27 28	Янв 3 нед	2	«Правильно двигайся» упражнения на сохранение правильной осанки			наблюдение
29	Янв 4 нед	2	«Путешествие в город тренажеров» (фитболы,			самоконтроль

30			батуты, степы)			
31 32	Фев 1нед	2	«Классическая аэробика» (комплекс «Чунга-Чанга»)			текущий
33 34	Фев 2нед	2	«Богатырская сила» (комплекс упражнений с гантелями)			самоконтроль
35 36	Фев 3нед	2	«Смелые моряки» (ритмический танец)			наблюдение
37	Фев 4нед	1	Сюжетное занятие «На птичьем дворе» (гимнастическая лестница)			текущий
38 39	Март 1нед	2	«Путешествие в шароманию» (мячи разных размеров)			самоконтроль
40 41	Март 2нед	2	«Будь здоров» (нетрадиционные виды оздоровления, использование нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия)			самоконтроль
42 43	Март 3 нед	2	«Воробьиная дискотека» (разучивание связок и блоков с использованием основных движений)			наблюдение
44 45	Март 4 нед	2	«Цветочная страна» (занятие с султанчиками, игровые упражнения)			текущий
46 47	Апр 1 нед	2	«Акробатическая фантазия» (выполнение упражнений на полу и степах)			самоконтроль
4	Апр	2	«По следам			самоконтро

8 4 9	2 нед		Смешариков» (комплекс упражнений на фитболе)			ль
5 0 5 1	Апр 3 нед	2	«Цветные горошинки» (комплекс упражнений с мячом)			самоконтро ль
5 2 5 3 5 4	Апр 4 нед	3	«Ребята и зверята» (спортивная гимнастика на снарядах: скамейка, степы, шведская стенка, кольца)			наблюдение
5 5 5 6	Май 1нед	2	Ритмическая гимнастика с обручем « Весёлый обруч»			самоконтро ль
5 7 5 8	Май 2нед	2	«Волшебные фигуры акробатов», «рыбка», «стульчик», кошечка»)			наблюдение
5 9 6 0	Май 3нед	2	Показательные выступления девочек (с лентами)			диагностика
6 1 6 2	Май 4нед	2	Показательные выступления мальчиков (с гантелями)			Диагностик а, анализ

В каждой теме занятий включены **здоровьесберегающие технологии:**

- «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входятупражнения дыхательной гимнастики.
- «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления и является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.
- «Физкультминутки» - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия,

повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.
- «Психогимнастика» - упражнения, этюды, игры, направленных на тренировку психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов, снижение эмоционального напряжения обучение детей выразительным движениям, коррекции эмоциональной сферы, обучению способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.
- «Релаксация» - Использование в работе с детьми для формирования положительных эмоций и чувств, оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

2.2. Условия реализации программы

Реализация данной программы основана на принципах:
- *Систематичности и последовательности,* предполагает взаимосвязь теоретических знаний, умений и навыков.
- *Связь теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторения умений и навыков* - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Индивидуально-личностной ориентации воспитания* - главной целью образования является ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- *Доступности,* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- *Успешности,* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- *Активного обучения* – обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально).
- *Коммуникативности* - помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *Взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* – направленность работы на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- *Результативности,* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- *Особенности организации предметно-пространственной среды.*

Для решения поставленных задач создана и расширяется развивающая предметно-пространственная среда и среда познавательного плана – мячи всех размеров, картотека подвижных игр с элементами спортивных игр,

дидактические игры, фотографии, иллюстрации, баскетбольные стойки, сетки, нетрадиционное оборудование – батут, тренажерные дорожки, степы и т.д.

Из нового приобретено спортивное оборудование: шведская стенка, спортивные скамейки, велотренажеры; сделан косметический ремонт в спортивном зале, что позволит создать у детей радостное, прподнятое настроение.

Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является безопасным, здоровье сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим пространством.

Развивающая ППС насыщенна, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Безопасные условия обучения

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

Спортивный инвентарь хранится в спортивном зале на специальных стеллажах, креплениях, так, что дети могут свободно подойти к ним. Используемые спортивные маты, ковер, и другой инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.

Ковровые покрытия ежедневно очищаются пылесосом, влажная уборка спортивного зала проводится 1 раз в день после занятий.

Освещенность спортивного зала соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам в соответствии с действующим СанПиН.

Запрещается отпускать детей одних из спортивного зала, где проводятся занятия по дополнительной образовательной программе. Перемещение обучающихся производится только в сопровождении педагога.

Особое внимание обращается на проветривание, кварцевание спортивного зала, рециркуляцию, обработку спортивных снарядов, тренажеров, рук дезинфицирующими средствами; на соблюдение термометрии у детей и взрослых, на соблюдение масочного режима.

В начале обучения проводится вводный инструктаж – тематическая беседа. В течение всего периода обучения педагог проводит тематические беседы с обучающимися по соблюдению техники безопасности.

2.3. Формы аттестации

Объекты контроля

1. Соответствие достижений обучающегося целевым ориентирам (запланированным результатам).
2. Культура, техника исполнения физических упражнений.
3. Степень самостоятельности

4. Проявление интереса к обучению в целом, к физической культуре в частности.
5. Развитие творческих способностей.

Формы аттестации

Система оценки результатов освоения программы складывается из повседневных наблюдений и диагностики достижений обучающихся.

Формы отслеживания достижений Обучающихся – предметное систематическое наблюдение, анализ, соревнования, выступления, открытые занятия.

Сроки диагностики:

- Входная диагностика – октябрь.
- Итоговая диагностика – май.

2.4. Оценочные материалы

Оценочными материалами служат диагностические задания, определяющие физическую подготовленность детей (гибкость, ловкость, координация движений, способность к импровизации, равновесие).

Параметры физической подготовленности:

- Гибкость – это функциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов, связок.

Чтобы определить гибкость, надо предложить ребенку выполнить следующие упражнения: прогибание туловища вперед, в стороны, назад; «замок» - правой и левой ногой достать до головы; «кольцо» - из и.п. лежа на животе дотянуться ногами до головы; наклониться вперед и достать головой выпрямленные колени.

- Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой и находчивостью, навыками пространственной и временной ориентировок.

Ловкость выявляется и определяется в подвижных и спортивных играх по программе возрастных групп с бегом, прыжками, метанием, лазанием, подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий.

- Координация движений – умение согласовывать движения различных частей тела. При хорошей координированности отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, чётко.

Для определения координации ребенка используется такое упражнение, как подбрасывание и ловля мяча, и статическое равновесие (ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие).

- Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела при любых положениях и позах

Для определения чувства равновесия используются упражнения на равновесие по программе возрастных групп с учетом индивидуальных особенностей. Используются упражнения, в которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение: (стойка на одной ноге, гимнастической скамейке; кувырки через голову вперед-назад и сохранение равновесия после кувырков; бег, прыжки, кружение на ограниченной площади)

- Импровизация (от лат. – неожиданный, внезапный) – сочинение, мгновенное придумывание движений в момент музыки. При всем разнообразии определений чаще всего определяются слова – мгновенно, неожиданно, без предварительной подготовки.

У детей способность импровизировать существует подспудно, и ее можно и нужно развивать. Ребята обычно по-разному относятся к заданиям, содержащим элементы импровизации. Это зависит от индивидуальных способностей ребенка: одним импровизация дается легче, другим труднее. В этом случае важно, чтобы все участники танца, игры увлеклись ощущением «сиюминутности» процесса творчества. Успех импровизации порой зависит от настроения и самочувствия каждого, поэтому целесообразно игры и этюды с элементами импровизации проводить не в начале занятия, когда дети еще недостаточно собранны и их воображение «не разогрето», а во второй его половине.

2.5. Методические материалы

Программа «Здоровячок» разработана на основе собственного опыта, как одной из форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ, с использованием методической литературы, представленной в п.3. данной программы.

Пополнение методической копилки – это бесконечный процесс, и для педагога важно не столько постоянное пополнение своего педагогического и методического багажа, сколько умение самостоятельно его разрабатывать, ориентируясь на возможности конкретных Обучающихся, а также цель и задачи их развития.

Для реализации программы используются разные картотеки: «Игровой массаж», «Подвижные игры», «Дыхательная гимнастика» и др.

3. Список литературы

1. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет» (игры, эстафеты) Изд. «Учитель», 2011г.
2. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО. Волгоград. Учитель 2016г.
3.Козина О.Б. Сотрудничество ДОУ и семьи. Совместные физкультурные занятия с участием родителей. 5-7 лет. М.: Мозаика-Синтез. 2018г.
4. Машина Т.Н., Соломенникова Н. М. «Фитбол – Гимнастика»; изд. «Учитель», 2013;
5. Сулим Е.В. « Детский фитнес». ТЦ Сфера, 2018г.
6. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5-7 лет. М.: «Гном», 2015г.

7. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Авторы-составители: Анисисимова Т.Г, Ульянова С.А. и др. Волгоград. 2011г.
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей. Программа «Старт». М.: «Владос», 2003г.

Электронные образовательные ресурсы

Сайты для инструктора физ. воспитания ДОУ:

1. http://fizinstruktor.ru Сайт инструктора физвоспитания.

Приложение

Приложение 1

Диагностика достижений обучающихся по программе «Здоровячок»

Содержательная составляющая программы – укрепление здоровья, физическое развитие сверх ООП.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Педагог -

Учебный год – _____

№ п/п	Ф.И. обучающегося, группа	Параметры диагностики											
		Гибкость		Ловкость		Координация		Равновесие		Импровизация		Соц-коммуникативные, навыки	
		окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май	окт	май
1													
2													
3													

Сроки диагностики: Входная диагностика – октябрь.

Итоговая диагностика – май.

Выводы согласно Целевым ориентирам по указанным параметрам можно считать следующее:

- Владеет и может применять самостоятельно (В)
- Знает, но применяет с помощью педагога (В/п)
- Имеет знания на уровне представлений (Пр)

Заключение - выводы текстом:

(+) – программа освоена.

(*) – наблюдается положительная динамика в развитии Обучающегося.

Приложение 2

Описание игр, используемых на занятиях для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Ель, елка, елочка

Инструктор по физкультуре предлагает детям пойти в лес: дети идут по залу. «В лесу стоят высокие ели. «Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки-«ветви» слегка в стороны,

ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?» Дети идут за инструктором. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Инструктор предлагает детям встать, как елки, - принять правильную осанку, но в полу приседе. «Пойдемте, дети, поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленькие: красивые и тоже стройные». Инструктор предлагает детям присесть, разводя колени в сторону, спина выпрямлена, кисти направлены вперед, пальцы разведены в стороны (иголки). Игра выполняется несколько раз. Инструктор поощряет детей, выполнивших задание правильно.

Филины и вороны

Инструктор по физкультуре предлагает детям принять исходное положение сидя на пятках, ладони лежат на бедрах, спина ровная, плечи слегка отведены назад, глаза закрыты. «Филины спят на суках деревьев. Это грациозные, сильные птицы, которые днем спят, а ночью летают». По команде инструктора - «Ночь», дети со звуками «Уф . . . уф. .» встают с ровной спиной и, взмахивая крыльями, «летают» в разных направлениях по залу. По команде инструктора - «День» «филины» принимают исходное положение. Инструктор наблюдает за осанкой детей, и те дети, которые не приняли правильной осанки, превращаются в «ворон», но продолжают играть в игру, чтобы вновь превратиться в грациозных и сильных филинов.

Послушный мяч

Лежа на спине, зажать мяч между стоп, руки вверху, кисти в замок. Повернутьсяна живот, не выронив мяч. Повторить 4-6 раз в каждую сторону

Кто самый меткий

Дети становятся в колонну. На расстоянии 2,5-5 метров лежит большой обруч. Дети из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч за головой, прогнувшись назад, бросают мяч в обруч. Повторить 3-5 раз. Побеждает тот, кто меньше всех промахнулся.

Елочка

По сигналу инструктора дети бегут по залу. Ребенок-водящий через 30 секунд (1 мин) бежит за ними, пытаясь их осалить. Спастись от него можно, плотно прижавшись к стене пятками, голенью, ягодицами, лопатками, плечами. затылком. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед. Пальцы расставлены. Это - «Елочка». Тот.кто принял неправильную осанку или не добежал до стены, может быть осален.

«Осаленный» становиться водящим, и игра продолжается.

Ходим в «шляпах»

Детям кладут на голову легкий груз - «шляпы» - мешочек с песком. Проверив осанку детей, инструктор дает команду к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по залу, сохраняя правильную осанку. Для детей 5-6 лет усложнять игру можно тем, что детям предлагать потанцевать. Пойти по извилистой линии, начертанной на полу мелом. По гимнастической скамейке, или переступать через разные предметы на полу. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и при этом он не нарушил осанку.

Журавль расправляет крылья

Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга, руки скрещивают на груди. По команде инструктора «Аист расправляет крылья» играющие отводят руки в стороны (вдох) и возвращают их в исходное положение (выдох). Повторяют 4-7 раз. По команде инструктора «Журавль расправил крылья» дети становятся на одну ногу, фиксируют руки в стороны. Побеждает тот, кто дольше всех смог простоять неподвижно на одной ноге.

Эстафета «Перейди болото»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному за общей линией старта. По сигналу игроки поочередно продвигаются вперед с помощью двух поролоновых брусков, переступая с одного на другой, перекладывая их, доходят так до конца зала, обратно возвращаются бегом, неся в руках бруски, и передают их следующему участнику. На бруски наступать поперек, держать равновесие, на пол не вставать. Побеждает команда, первая, закончившая состязание и сделавшая меньшее количество ошибок.

Колобок

Играющие делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Воспитатель читает: "Наш веселый колобок покатился на лужок. Кто быстрей его вернет, приз команде принесет". С последним словом первые игроки в командах поднимают мяч над головой, наклоняются назад и передают его следующему игроку, и так до последнего игрока в колонне. Тот бежит с мячом вперед, встает впереди своей команды и снова передает мяч, стоящему игроку сзади. Игра продолжается до тех пор, пока направляющие в колоннах вновь не окажутся впереди. Они поднимают мяч вверх. Команда, выполнившая задание первой,выигрывает.

При передаче мяча назад ноги не сгибать, спина прямая. Игру можно проводить вположении сидя «по-турецки».

Лежачий футбол

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

Встань прямо

Содержание: Дети принимают правильную стойку, инструктор исправляет недостатки. Затем ребята по команде расходятся по площадке и 1,5 – 2 минуты бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды "Встать прямо" принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы инструктаж.Держи голову прямо

Необходимый инвентарь: мешочки с песком размером 10Х10 см., весом 150-200 г. (по счету играющих), две гимнастические скамейки, наклонные доски. Треугольные дощечки для разворота стоп (угол разворота каждой стопы 150, суммарный угол 300).

Подготовка к игре. На расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга по длине разложить на полу треугольники (вершиной к детям) и мешочки с песком. У свободной стены поставить две гимнастические скамейки. В центре площадки на подвижных подставках поставить наклонные доски.

Содержание игры: Первый этап. Дети встают у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Треугольник следует расположить так, чтобы разворот носков составлял угол 300. По команде "Разойдись" разбегаются по всему залу. По команде "По местам" занимают исходное положение у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, на голову кладут мешочек с песком. Второй этап. По команде "Разойдись" дети под музыку двигаются по всей площадке, неся на голове мешочки с песком. Через 1,5-2 минуты по команде "По местам" вновь занимают исходное положение у стены.

Третий этап. Дети кладут на место мешочки и по команде педагога расходятся по площадке, делают под музыку круговые движения и т.д. По следующему сигналу возвращаются в исходное положение.

Методические указания. Замечания воспитателя в основном направлены на сохранение правильного положения головы при выполнении упражнения с мешочком: голову не наклонять и не поворачивать. Если же мешочек упал, ребенок должен сам поднять его и положить на голову. При ходьбе врассыпную руки следует держать в стороны, не мешать друг другу.

Держи плечи прямо

Необходимый инвентарь. 3-4 гимнастические скамейки, гимнастические палки по числу играющих, линолеумовая дорожка с отпечатками стоп.

Подготовка к игре. На различных участках площадки на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга расставить игрушки и предметы. Определить постоянное место для построения детей и расположить там дорожку с отпечатками стоп. Две-три гимнастические скамейки поставить в одну линию.

Содержание игры. Первый этап. Дети строятся (игрушка может помочь ребенку запомнить свое место). Воспитатель объясняет и показывает, как надо держать голову,
плечи, грудь и живот при правильной стойке. Сохраняя правильную осанку, дети под музыку проходят по залу, обходя предметы, лежащие на полу. Через 20-30 секунд подается команда "По местам". Играющие быстро занимают свои места. Воспитатель отмечает ошибки в осанке.

Второй этап. Педагог раздает гимнастические палки. Дети выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой для рук, плечевого пояса, живота и спины. После этого вновь выстраиваются на дорожке с отпечатанными следами стоп, сохраняя правильную осанку.
В конце игры дети ползают на животе по гимнастической скамейке.

Методические указания. Воспитатель напоминает детям, как надо держать плечи, грудь, туловище, ноги. При выполнении упражнений с гимнастическими палками следит за правильностью исходного положения. Ходьба врассыпную всегда выполняется под музыку.

Подтяни живот

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 8-10 м, шириной 120-130 см., мячи (диаметр 20-25см) и скакалки по числу играющих, треугольные дощечки (угол 300), большая корзина для мячей.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 1,5-2м параллельно друг другу разложить на полу две дорожки. По краям дорожек на расстоянии 100-110

см положить треугольные дощечки и мячи. Остальную часть площадки оставить свободной.

Содержание игры. Встав у треугольных дощечек, дети берут мяч и вслед за воспитателем выполняют упражнения:

Подтянуть живот, положить на него мяч и двумя руками сильно прижать к себе(глубокий вдох). Опустить руки, ослабить живот (выдох).

Прижав мяч животом к стене, выполнить движения: катание мяча животом вправо-влево, вверх-вниз; наклоны туловища назад, повороты направо, налево.

Закончив комплекс упражнений, дети кладут мячи в корзину. После этого проводится ходьба и бег по залу (45-50 с.)

Завершается занятие следующими упражнениями:

из положения, лежа на спине:

согнуть ноги и прижать к животу ("стать маленьким"), затем, выпрямив их, поднять руки вверх – потянуться ("стать большим");

поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу ("велосипед"); перекатываться с живота на спину и обратно;

встав у стены, касаясь ее затылком, лопатками и пятками, подтянуть живот, поднять грудь (вдох), опустить грудь, ослабить живот (выдох).

Методические указания. Следить, чтобы при подтягивании и втягивании живота дети не сгибались, не опускали плечи, не наклоняли голову вперед.

Выпрями ноги

Необходимый инвентарь. Мешочки с песком для каждого играющего (вес 150- 200г), две гимнастические скамейки, дорожка с отпечатанными следами стоп.

Подготовка к игре. По длине зала на расстоянии 2-3 м друг от друга разложить дорожки с отпечатанными следами стоп. Напротив каждого следа, с внутренней стороны дорожки, положить мешочки с песком; сбоку поставить по одной гимнастической скамейке.

Содержание игры: Дети строятся на дорожке так, чтобы ступни ног точно совпадали с отпечатками стоп. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямили ноги и не сгибали колени. По команде играющие выполняют 75-80 подскоков на месте на прямых ногах. Затем берут мешочки с песком и зажимают между коленями. Выполнив

40-45 прыжков, ложатся на гимнастическую скамейку и с зажатым между коленями мешком, подтягиваясь руками, ползут вперед.

По команде "По местам" дети выстраиваются на дорожке с отпечатками стоп.

По команде "Разойдись" дети рассредоточиваются по всей площадке и выполняют комплекс упражнений для развития мышц ног:

ходьба на носках, выпрямляя ноги, полуприседая; ходьба с высоким подниманием колен;

ходьба с большим размахом и вытягиванием ног.

По команде "Стой" дети останавливаются и повторяют те позы, которые показывает педагог (после каждой позы принимают правильную стойку).

Методические указания. Мешочек с песком должен быть крепко зажат между коленями. Если он падает при подскоках, ребенок может поднять его, снова зажать между коленями и продолжать прыжки.

Выполняй правильно

Необходимый инвентарь. Короткие и длинные гимнастические палки по числу детей, по два мешочка с песком на каждого играющего, кольца, корзина для предметов.

Подготовка к игре. В одном из углов зала поместить корзину с гимнастическими предметами (палками, кольцами). В свободной части площадки на расстоянии 1,5-2 м друг от друга расположить кольца.

Содержание игры. Дети за воспитателем под музыку ходят, бегают, прыгают по залу (врассыпную или в колонне по одному), стараясь не задевать кольца. Через 2-3 мин., взяв гимнастические палки и заняв место в кругу, в соответствии с указаниями педагога выполняют общеразвивающие упражнения с палками. После этого дети вновь бегают, прыгают по залу, обходя кольца. Палку держат за спиной, на лопатках. При ходьбе выполняют различные упражнения: высоко поднимают колени, выпрямляют ноги, ходят в полуприседе.

Каток

Необходимый инвентарь. Две дорожки длиной 5-6м, шириной до 100см, две гимнастические скамейки, треугольные дощечки с отпечатками стоп соответственно числу играющих.

Подготовка к игре. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 1- 1,30см от стены разместить две дорожки. Около двух других противоположных стен поставить гимнастические скамейки. Между стеной и дорожкой расставить треугольные дощечки так, чтобы острые углы касались стены.

Содержание игры. Первый этап. Воспитатель предлагает детям взять мешочки с песком и встать у стены так, чтобы угол разворота носков составлял 300. Положить мешочек на голову, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены). Через 10-15 с вместе с воспитателем выполнить упражнения:

медленно присесть и встать, скользя руками по стене; поднимать и опускать руки; поочередно поднимать и опускать правое и левое колено.

Второй этап. Дети поочередно проползают по гимнастической скамейке, ложатся на дорожку и перекатываются по ней через правое плечо. Затем проползают по другой скамейке и перекатываются по другой дорожке через левое плечо. При выполнении перекатывания по команде "Стоп" дети должны соединить и выпрямить ноги и лечь не двигаясь. По команде "Каток" продолжать перекатывание. Третий этап. Дети ходят за воспитателем под музыку в разных направлениях, с глубоким перекатыванием стопы с пятки на носок.

Методические указания. При выполнении упражнений следить за правильным положением туловища и головы. При перекатывании руки должны быть наверху, ногине сгибать и не разводить.

Перетягивание

Необходимый инвентарь. Две длинные веревки (6-8м) ,3-4 шеста длиной 2,0- 2,5м, гимнастические палки по числу играющих, специальное устройство для группового перетягивания (веревки с шестом), гимнастические скамейки.

Содержание игры. Первый этап. Играющие делятся на две группы и рассаживаются на гимнастических скамейках. Педагог берет палку (держит по середине), предлагает детям одной группы встать напротив нее и захватить эту палку руками. По команде "Перетяни" ребята стараются перетянуть воспитателя на свою сторону, а тот на свою. Еще раз уточнив, как правильно тянуть палку, педагог предлагает детям обеих групп начать игру. По результатам трех попыток воспитатель определяет победившую команду. Затем дети получают маленькие гимнастические палки и уже в парах перетягивают друг друга. Второй этап. Игроки обеих подгрупп по сигналу "Сопротивляйся" начинают толкать шест в противоположную сторону. Цель команды – не пускать "противников" в свою зону. После двух попыток воспитатель раздает маленькие гимнастические палки. Игра продолжается в парах.

Методические указания. Пары и команды необходимо составлять с учетом физической подготовленности детей; в процессе игры пары можно перестраивать. Прежде чем начать игру, педагог подробно объясняет и показывает правильное исходное положение тела отдельно для перетягивания и сопротивления. Каждый способ повторяется 5-6 раз. Игра начинается только по соответствующему сигналу.

Перешагни через веревочку

Цели: развитие координации движений, ловкости, формирование навыка в перешагивании через препятствия.

*Протягивается и закрепляется веревочка на расстоянии 10-15 см от пола.

По команде ребенок идет и перешагивает через веревку, затем поворачивается и снова перешагивает через веревку, пока не перешагнет по всей длине. Инструктору надо контролировать правильность осанки и смыкания губ.

Восточный официант

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление «мышечного корсета» позвоночника.

Инструктор предлагает поиграть в «восточного официанта» и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Инструктор должен следить, чтобы мышцы слишком не были напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслабленными.

Ласточка

Цели: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, ног.

Инструктор показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята. Инструктор держит ребенка за обе руки и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

Море, берег, парус

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечногокорсета, позвоночника, мышечного аппарата стопы.

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу инструктора «Море» выполняют шаг назад, по сигналу «Берег» - шаг вперед, по сигналу «Парус» - поднимают руки вверх.

Правила: Ребенок не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Волны качаются

Цели: развитие координации движений, равновесия, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются – раз, волны качаются – два, волны качаются – три, на месте фигура замри! После слова «замри» ребята принимают позу правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. инструктор выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую позу после слов «замри» нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию инструктора.

Спрыгни в воду

Цели: формирование правильной осанки, развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места

Правила: спрыгивая со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг-друга;

игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию воспитателя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным самоконтролем.

Поднять паруса

Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц участвующих в формировании свода стопы.

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверху. По сигналу воспитателя «Убрать паруса» они сходят со скамейки и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса» дети должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверху. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: 1) действовать строго по сигналу;

занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; на скамейках стоять. На носках, руки вверху;

те, кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию воспитателя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

Рыбки и акула

Цели: формирование правильной осанки, тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве.

По считалке выбирается водящий – акула, остальные дети – рыбки. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу, а водящий их ловит , дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте залаи принимает положение строевой стойки.

Правила:

разбегаться можно только после слова «Лови!»;

если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его;

пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены,живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

Быстрый мяч

Инвентарь: резиновые мячи диаметром 16 см.

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Все выстраиваются в колонну за своим капитаном у стартовой черты. Первый участник принимает позу — сидя на ягодицах, руки в упоре сзади, мяч в согнутых в коленях ногах. По сигналу необходимо проползти данную дистанцию, помогая руками и при этом перекатывая мяч стопами ног. Выполнив движение до ориентира, обратно участник бежит бегом с мячом в руках. Передает мяч следующему участнику, который уже сидит на полу и ждет мяча. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Передай мяч

Инвентарь: резиновые мячи (по количеству команд), детские стулья (по количеству игроков).

Содержание игры. Участники игры делятся на команды. Выстраиваются в колонну и садятся каждый на свой стул. Расстояние между игроками 50—60 см. Капитан команды располагается около своей команды лицом к первому участнику, на расстоянии 1 м. У каждого капитана мяч. По сигналу капитаны толкают ногой мяч первому игроку своей команды. Участник ловит его ногами и старается перекатить его второму участнику своей команды, второй — третьему и т. д. (вставать со стульев игроки не могут). Капитан перебегает в конец своей команды и ловит мяч от последнего участника. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Переложи шишки.

Инвентарь: «скорлупки» от киндер-сюрприза, обручи (по количеству играющих

Содержание игры. В центре на полу лежит обруч, в котором располагается некоторое количество «скорлупок». В 2 м от обруча в разных сторонах стоят играющие. По команде участники бегут к обручу и стараются захватить стопой по одной шишке из обруча и отнести в свой обруч. Вновь возвращаются к обручу со «скорлупками».

Через 3 минуты вновь звучит сигнал — игра окончена. Подсчитываются «скорлупки» в каждом обруче. Выигрывает игрок, в обруче которого оказалось больше «скорлупки».

Правила игры. Если игрок в движении теряет «скорлупку», он останавливается, подбирает ее и продолжает движение.

Чья команда быстрее.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Содержание игры. Дети делятся на 3—4 команды по 4—5 человек. Около каждой команды на полу лежит обруч. Каждая команда детей стоит серединой стопы на своем обруче, лицом в центр. Под музыку дети идут по кругу приставным шагом — медленно, стараясь носками и пятками не касаться пола. С окончанием музыки дается задание: запрыгнуть в обруч и присесть. Выигрывает команда, участники которой первыми выполнили задание.

Правила игры. Задания могут быть разными: встать в обруч и взяться за руки, запрыгнуть в обруч и принять позу цапли и т. д.

Приложение 3

Картотека «Игровой самомассаж»

Тема «Домашние животные»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психоэмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Кто пасется на лугу»

(для старшего дошкольного возраста)

Далеко, далеко	Положить руки на плечи ребенку, стоящему впереди, и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» четырьмя остальными пальцами «змейку» вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко…	Покачать плечами вперед – назад.
- Козы?	Наклонить голову вперед.
- Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко На лугу пасутся Ко…	Повернуться на 180 и повторить движения 1- го куплета.

- Кони?
- Нет, не кони!
Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения.
На лугу пасутся
Ко… Повернуться на 90 , покачать головой, поставив руки

- Коровы? на пояс.
- Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко, Постепенно, медленно присесть. На последний слог
Будете здоровы! быстро встать на ноги и поднять руки вверх.

Тема «Насекомые»

Цель: оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения

Массаж спины «Комары»

Мой приятель Валерий Петров Дети встают друг за другом.
Никогда не кусал комаров, Растирают спины ладонями.
Комары же об этом не знали, Легко постукивают пальцами.
И Петрова часто кусали.
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь! Легко пощипывают.
Я Петрова не боюсь!
Буду я его кусать,
Буду я его щипать».
Эй, Валерий, убегай, Поглаживают ладонями. Затем
Комаров догоняй. дети поворачиваются на 180 и
повторяют массаж.

Картотека пальчиковых игр с массажерами Су-Джок

Пальчиковая игра с шариками Су-Джок «Черепаха»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.
Шла по лесу черепаха
И дрожала вся от страха, (дети катают Су-Джок шарик между ладоней)
«Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на шарик, перекладывая из руки в руку)
Никого я не боюсь» (дети катают Су-Джок между ладоней).

Пальчиковая игра с шариками Су-Джок «Ёжик»

В руках у детей шарики Су-Джок
Ёжик, ёжик, хитрый ёж, На клубочек ты похож.
(дети катают Су-Джок между ладонями)
На спине иголки (дети катают шарик по большому пальцу впередназад)
Очень-очень колкие. (катают шарик по указательному пальцу)
Хоть и ростом ёжик мал, (катают шарик по среднему пальцу)
Нам колючки показал, (катают шарик по безымянному пальцу)
А колючки тоже (катают шарик по мизинцу вперед-назад)
На ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)

Пальчиковая игра с эластичными колечками «Колечко»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец сначала правой руки, затем - левой, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На узорное крылечко (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)
Кто-то уронил колечко. (надеваем кольцо на безымянный палец)
И оно с крыльца скатилось, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
За ступеньку закатилось. (надеваем кольцо на указательный палец)
Дети смотрят там и тут, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
Но колечка не найдут. (прячут колечко между ладоней)

Пальчиковая игра с массажерами Су-Джок «Сорока-белобока»

Сорока, сорока, Кашу варила, Деток кормила. (дети катают Су-Джок шарик между ладоней)
Этому дала, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
Этому дала, (надеваем кольцо на указательный палец)
Этому дала, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
Этому дала, (надеваем кольцо на безымянный палец)
А этому не дала: (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)
«Ты дрова не рубил, ты воды не носил,
Печь не топил, тебе и нет ничего»
(дети катают Су-Джок шарик между ладоней)

Пальчиковая игра с массажерами Су-Джок «Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки: (дети катают Су-Джок шарик между ладоней)
Лисичке-сестричке, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
Воробью, (надеваем кольцо на указательный палец)
Синичке, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
Мишке косолапому, (надеваем кольцо на безымянный палец)
Заиньке усатому (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

Пальчиковая игра с массажерами Су-Джок «Грибы»

Раз, два, три, четыре, пять.
Вышли пальчики гулять. (шарики Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на шарик, перекладывая из руки в руку) Этот пальчик гриб сорвал, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
Этот пальчик чистить стал, (надеваем кольцо на указательный палец)
Этот резал, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
Этот ел, (надеваем кольцо на безымянный палец)
Ну а этот лишь смотрел. (надеваем кольцо СуДжок на мизинец).

Приложение 4

Картотека дыхательной гимнастики

Часики.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Трубач.

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф».

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Каша кипит.

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при
выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф».

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая
«Чух-чух-чух».

На турнике

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий
выдох. Выдыхая, произносить, «ф-ф-ф-ф».

Шагом марш!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага
- вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Лыжник

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

Маятник.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-х-х».