

Департамент образования города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 902 «Диалог»»

(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)

<b>РАССМОТРЕНО:</b>  Руководитель МО  /Оводова Е.С./  Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>  Директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В.  Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
<b>ПРИНЯТО</b>  методическим Советом  ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**«Неболей-ка»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **5-7 лет.**

Срок реализации программы: **1 год.**

Уровень программы: **ознакомительный**

Составитель и realizator программы:  
педагог дополнительного образования  
**Резник Е.А.**

Москва 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами - воспитание здорового подрастающего поколения.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей, должна давать ощутимые результаты.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии усваивать полученные знания и, в будущем, способны заниматься общественно полезным трудом.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в России.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят.

Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ, которые разовьют у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не компания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Роль педагога дошкольного отделения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

**Цель программы:** формирование физически и психологически здоровой личности; предупреждение заболеваний у детей дошкольного возраста. сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Основная цель работы - научить детей, родителей и воспитателей, необходимыми знаниями

и навыками по устранению дефектов нарушений осанки и плоскостопия.

### **Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
3. Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни как показателя общественной культуры;
4. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений;
5. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.

### **Основные участники реализации программы:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения в возрасте от 5 до 7 лет

Группа формируется из детей, имеющих нарушение осанки, плоскостопие, также занятия могут посещать часто болеющие дети.

Количество детей в группе 15 человек, возможен набор детей в группу на место выбывших обучающихся.

**Срок реализации программы:** 1 учебный год

**Форма и режим занятий:** форма занятий – групповая, дети занимаются в спортивном зале.

Занятия проходят один раз в неделю, длительность занятия – 30 минут.

**Ожидаемые результаты:** за время обучения дети должны усвоить специальные упражнения, направленные на укрепление осанки и закаливания организма.

В результате освоения программы дошкольник будет знать:

- правила поведения на занятиях ФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.
- Что такое правильная осанка.
- Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.
- Правила приема воздушных и солнечных ванн.
- Значение занятий босиком, температурный режим.
- Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь: • выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

- Играть в подвижные игры.

Будет иметь:

- прирост показателей развития основных физических качеств;
- показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.

- Дошкольники будут уметь демонстрировать упражнения:

в положении стоя,

сидя,

лежа,

стоя на четвереньках,

с гимнастическими палками,

дыхательные упражнения

**Итоговое открытое занятие** проводится в мае месяце, на занятие приглашаются родители и воспитатели групп старшего дошкольного возраста.

## Планирование занятий в группе для детей с плоскостопием

### Сентябрь

Неделя	Задачи	Ходьба	Бег	Равновесия	Лазанье	Прыжки	Игры
I – II	Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне; исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки).	1. на носках; 2. на пятках; 3. на внешней стороне стопы; «Змейкой»	1. По ограниченной площади; 2. «Змейкой»; По кругу	Стоя на одной ноге, удерживая другой платочек	На четвереньках по скамейке	На двух ногах	«Догони»
		<p><b>Упражнения для укрепления стопы</b></p> <p>И.п.: лежа на спине, руки и ноги в стороны; 1-2 – поза «плод», кисти рук на стопах. В группировке кисти подтягивают передний отдел стопы (2-3 раза, средний)</p> <p>и.п.: сидя, руки в упоре сзади; 1- правая стопа согнута, левая старается разогнуть её, надавливая на передний отдел; 2- то же правой ногой (3-4 раза каждой ногой, медленный)</p> <p>и.п.: то же; «встряхнуть ноги» - сгибание и разгибание коленей. Пятки касаются пола. (4-6 раз, средний)</p> <p>и.п.: то же «гусеница» большая и «гусеница» маленькая». Большая «гусеница» - передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая – пальцы соприкасаются с полом (2-3 раза, средний)</p> <p>и.п.: сидя, руки в стороны; ходьба на ягодицах вперед, назад. По 10 «шагов» в каждом направлении. Смотреть вперед, положение рук может быть разным.</p>					
III - IV	Поддержание оптимального двигательного режима	1.на носках; 2.на пятках; 3.в полуприсяде; с разным положением рук	1.С захлестом голени назад 2.Подскоками	На набивном мяче	По гимнастической лесенке	Из круга в круг. Подвижная игра «Воробушки и кот»	«Делим торт» (разложить кубики, захватывая их стопами)
		<p><b>Упражнения для укрепления стопы</b></p> <p>И.п.: сидя на скамейке, руки на поясе, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний</p> <p>и.п.: то же одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4-6 раз, темп средний</p> <p>и.п. сидя на скамейке стопы, стоя на полу, развести пятки в стороны, вернуться в и.п. повторить 4-6 раз, темп средний</p> <p>и.п.: то же стопы вместе, руки на наружной стороне коленей, стремиться оставить стопы на наружный свод, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить 6 раз, темп медленный</p>					

**Октябрь**

Неделя	Задачи	Ходьба	Бег	Равновесия	Лазанье	Прыжки	Игры
I - II	Исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки)	1.скрестным шагом;	1.боковой галоп;	Упражнения на равновесие	По шведской стенке	Прыжки на батуте	«Перенеси игрушку» (Мелкие игрушки с батута перенести в обруч)
		2.выпады; С носка	2.по диагонали; 3.противоходом	«Бегущие по волнам»			
<p><b>Упражнения для укрепления стопы</b></p> <p>И.п.: сидя на скамейке, имитация песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп средний. То же отгребание песка</p> <p>и.п.: то же массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз, темп медленный. То же, одна нога на мяче, выполнять круговые движения стопой, массируя её, затем смена положения ног. При движении стопа надавливает на мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп медленный</p> <p>«Карусель» - инструктор держит в руках один конец веревки, перед каждым ребенком другой конец веревки. Ребенок пальцами стопы поднимает веревку и начинает наматывать её на передний отдел стопы. Повторить каждой ногой по 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный</p> <p>и.п. сидя на скамейке, стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.</p> <p>Педалирование на мини- тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2-3 минуты</p>							
III - IV	Профилактика хронических заболеваний и травматизма.	1.приставной шаг, руки на поясе;	Через гимнастические палки; по сигналу ускоряя и замедляя бег	Ходьба по канату прямо и боком	По скамейке на носках	На двух ногах через гимнастические палки	«Сборщики» (сидя на полу сгибать и разгибать пальцы стопы, собирая ленточку)
		2.на носках, руки поднимать и опускать на каждые 4 шага					
<p>И.п. сидя на скамейке, попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8-12 карандашей каждой ногой</p> <p>Массаж стоп на маленькой массажной роликовой дорожке.</p> <p>И.п. сидя на скамейке. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и опустить, затем другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой</p> <p>И.п. то же перекаты гимнастической палки, кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10-12 раз.</p>							

## Ноябрь

Неделя	Задачи	Ходьба	Бег	Равновесия	Лазанье	Прыжки	Игры
I - II	Общее укрепление организма ослабленного ребенка; формирование закрепление навыка правильной ходьбы	1. Через косички;	В чередовании с ходьбой; «по-медвежьи».	Ходьба по скамейке с поворотом на середине	На четвереньках с мешочком на спине	С продвижением вперед	«Ловишки с ленточками»
		2. «Змейкой»;					
		<p><b>Упражнения для укрепления стопы</b></p> <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по ребристой доске;</li> <li>• По следовой дорожке;</li> <li>• По канату.</li> </ul>					
III - IV	Профилактика нарушений осанки; Укрепление мышц, формирующих свод стопы	1. Через палки;	Галопом с подпрыгиванием до предмета	Ходьба по скамейке	По шведской стенке	«Кто выше».	«Ловкие обезьянки»
		2. Спиной вперед;					
		<p><b>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</b></p> <p>И.п: стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч</p> <p>1- палку вверх, потянуться; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- палку вниз, вернуться в и.п.(4-5 раз)</p> <p>и.п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хват на ширине плеч. 1- присесть, палку внизу; 2- и.п.(5-6раз)</p> <p>и.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться; 4- исходное положение. То же влево (5-6 раз)</p>					

## Декабрь

I - II	Поддержание оптимального двигательного режима	1. повороты на месте; 2. перекатом; 3. на носках; 4. на пятках; 5. в полуприсяде	1. с подскоками; 2. галоп; 3. перепрыгивая через предметы; 4. на скорость.	1. на диске «Здоровье» 2. со скамейки, приседая и касаясь носком ноги пола	По шведской стенке с переходом на соседний пролет	Преодолевая препятствия	«Пожарные на учениях»
<p><b>Комплекс упражнений с обручем</b></p> <p>И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. 1- обруч вперед; 2 – обруч назад; 3- обруч вперед, одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.</p> <p>и.п. – о.с; обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1-2- присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>и.п. – стойка ноги врозь, обруч вниз. 1- поднять мяч вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, обруч вверх; 4- исходное положение. То же влево.</p> <p>(подалее)</p> <p>и.п. – о.с.; обруч на полу. На счет 1-7 – прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2-3 раза</p> <p>и.п. – о.с.; обруч вниз. 1-2 – обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой</p>							
III - IV	Общее укрепление организма ослабленного ребенка; формирование закрепление навыка правильной ходьбы	1. по канату; 2. на носках; 3. выпадами	1. в рассыпную; 2. с доставанием предмета; 3. с ускорением; 4. по диагонали	Ходьба по скамейке	По канату	Со скакалкой	«пожарные на учении»
<p><b>Комплекс упражнений (со скакалкой)</b></p> <p>И.п.: - о.с.; скакалка сложена вдвое внизу; 1-2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3-4- вернуться в исходное положение, то же влево, повторить 9-6 раз);</p> <p>и.п.: - о.с.; скакалка внизу; 1- скакалка вперед; 2 – вверх; 3 – скакалка вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и.п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1- скакалка вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалка вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)</p>							
<b>Январь</b>							



I - II	Поддержание оптимального двигательного режима	Имитация ходьбы лыжника, конькобежца	1. с высоким подниманием бедра; 2. с захлестом голени назад	Бросание мяча вверх, стоя на скамейке	По канату	По гимнастическому мату	«загони шайбу»
		<p><b>Комплекс упражнений (малым мячом)</b></p> <p>И.п.: о.с., мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8 – подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками; и.п.: мяч в правой руке; 1- согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2- вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6-8 раз);</p> <p>и.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1- повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2- вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;</p> <p>и.п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6-8 раз)</p>					
III - IV	Профилактика нарушений осанки; Укрепление мышц, формирующих свод стопы	1. на пятках, за головой 2. на внешнем своде стопы, мяч перед грудью	Между мячами с остановкой на сигнал	Между мячами с остановкой на сигнал	На четвереньках, толкая мяч головой	С зажатым мячом в коленях	«Конек - Горбунок»
		<p><b>Комплекс упражнений (с мячом)</b></p> <p>И.п. – лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад. Повторить 6 раз, темп медленный</p> <p>и.п. – лежа на спине с опорой на предплечья удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз в среднем темпе</p> <p>и.п. – лежа на спине сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный</p> <p>и.п. – стоя, отбивание мяча подвешенном на веревке мяч. Повторить 10- 12 раз каждой ногой.</p>					
<b>Февраль</b>							

I - II	Общее укрепление организма ослабленного ребенка; формирование закрепление навыка правильной ходьбы	1.с перешагиванием через гимнастические палки 2.по ребристой доске	1.противоходом 2.со сменой направления	Ходьба по канату	По наклонной лестнице	В высоту с места	«Муравейник»
		<p align="center"><b>Комплексе упражнений с гимнастической палкой</b></p> <p>И.п. – о.с.; палка вниз, хват на ширине плеч. 1- палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой  и.п.- о.с.; палка вниз. 1-2 присесть, палку вынести вперед, руки прямые 3-4- и.п  и.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1- поворот туловища вправо; 2- и.п. то же влево.  и.п. – сидя ноги врозь, палка на бедрах.  1-палку вверх; 2- наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- и.п.. то же к левой ноге  и.п. – о.с. палка вниз. 1- шаг вправо, палку вверх; 2- и.п. то же влево.  и.п. – о.с. , палка на плечах хват сверху. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8. повторить 2-3 раза</p>					
III – IV	Профилактика хронических заболеваний и травматизма.	1.Парами 2.По узкой дорожке змейкой	Галоп с преодолением препятствий	Из положения сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук	Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	На одной ноге между предметами	«Тяни - толкай» «Бой петухов»
		<p><b>Комплексе упражнений для укрепления мышечного корсета</b></p> <p>и.п. – лежа на спине, руки под шею; 1-8- «велосипед» вперед; 9-10 – расслабиться;  1-8 – «велосипед» назад;  9-10 – расслабиться.  и.п.- то же, руки вдоль туловища;  1- поднять правую ногу;  2- поднять левую ногу;  3- носки на себя  И.п. лежа на животе;  1-12 плавание брассом  13-16 и.п.  и.п. – то же, кисти под подбородок; 1- отвести ноги назад; 2- развести в стороны; 3- свести, 4- опустить  и.п. – то же, кисти под подбородок;  1-6 – горизонтальные «ножницы» ногами; 7-8 - расслабление</p>					
<b>Март</b>							

I - II	Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне; исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки).	1.«С кочки на кочку» 2.по массажному коврику 3.по канату 4.по следовой дорожке	С остановкой на, сигнал, с захлестом голени назад на скорость	Пронеси мяч на теннисной ракетке	По гимнастической стенке с переходом на другой пролет	Спрыгивание со скамейке	Игра на внимание и реакцию
<p><b>Комплекс упражнений в парах</b></p> <p>и.п. – лежа на спине, руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя, стопа удерживается вертикально. Повторить 4-6 раз каждой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой, темп средний</p> <p>и.п. – лежа на спине «строим два мостика» - большой и маленький» - согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в и.п., то же другой ногой, темп средний, дыхание произвольное</p> <p>и.п. – то же «ловись, рыбка» или «Ловим рыбку на удочку» («велосипед» в обратную сторону) – руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем коленном суставе и вернуться в и.п.</p> <p>и.п. – то же «Маятник часов» - стопы касаются стены или стоп партнера, одновременные повороты вправо – влево. Повторить 6-8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.</p>							
III – IV	Поддержание оптимального двигательного режима	1.на носках 2.как страус 3.с остановкой на одной ноге 4.в полуприсяде	1.Прыжками 2.Широким шагом В разных направлениях, со сменой ведущего	На диске здоровья	На четвереньках	В длину с места	«Догони»
<p><b>Специальные упражнения для укрепления свода стопы</b></p> <p>и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. Повторить 8-10 раз, темп средний</p> <p>и.п. – то же платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуть в и.п., то же с левой ногой, темп средний</p> <p>и.п. – то же ноги согнуты, стоят на полу. «Малая гусеница» - сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отдел стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад. Повторить 6-8 раз в меленном темпе</p> <p>и.п. – то же «Большая гусеница» - максимально согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки. Повторить 8 раз, темп средний</p> <p>и.п. – то же ноги на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3-4 раза</p> <p>и.п. – то же пальцы стоп широко расставить и сжать. Повторить 10-12 раз, темп средний. То же, не удерживать согнутые пальцы на 6 счетов. Повторить 4-6 раз темп средний</p>							
<b>Апрель</b>							

I – II	Профилактика нарушений осанки; Укрепление мышц, формирующих свод стопы	По дорожкам здоровья	В разных направлениях со сменой ведущего	Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове	На четвереньках под дугами	Из обруча в обруч на двух ногах	«Переправляясь через болото»
<p align="center"><b>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</b></p> <p>И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>и.п. – стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)</p> <p>и.п. – сидя ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз)</p> <p>и.п. – стойка на ширине ступни, палка вниз. Присесть палку вынести вперед; подняться вернуться в и.п (5-6 раз)</p> <p>и.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. (3 раза).</p>							
III – IV	Общее укрепление организма ослабленного ребенка; формирование закрепление навыка правильной ходьбы	1. на носках 2. на пятках 3.на внешней стороне стопы 4.по канату 5.по кругу	1.по сигналу в разные стороны 2.мелким и широким шагом 3.высоко поднимая колени	Удерживать на голове мешочек	По канату	Через предметы разной высоты и ширины	«Угадай и догони»
<p align="center"><b>Комплекс упражнений с мячом.</b></p> <p>И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться в исходное положение (4-6 раз)</p> <p>и.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз)</p> <p>и.п. – лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>и.п. – сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны ( по 2-3 раза в каждую сторону)</p> <p>и.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны</p>							
<b>Май</b>							

I – II	Профилактика нарушений осанки; Укрепление мышц, формирующих свод стопы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «жираф»</li> <li>• «Слон»</li> <li>• «Паук»</li> <li>• «Крокодил»</li> <li>• «Кошка»</li> <li>• «Лиса»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «мышки»</li> <li>• «Лошадка»</li> <li>• «Змея»</li> </ul>	Сухой бассейн	По канату	«Пингвины»	Эстафеты
<p><b>Упражнения для укрепления стопы</b></p> <p>И.п.: сидя на скамейке, имитация песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп средний. То же отгребание песка  и.п.: то же массажный мяч между стопами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз, темп медленный. То же, одна нога на мяче, выполнять круговые движения стопой, массируя её, затем смена положения ног. При движении стопа надавливает на мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп медленный  «Карусель» - инструктор держит в руках один конец веревки, перед каждым ребенком другой конец веревки. Ребенок пальцами стопы поднимает веревку и начинает наматывать её на передний отдел стопы. Повторить каждой ногой по 6-8 раз в каждую сторону, темп медленный  и.п. сидя на скамейке, стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.  Педалирование на мини- тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2-3 минуты</p>							
III – IV	Поддержание психомоторного развития на возрастном уровне; исправление имеющейся деформации стопы (увеличение свода, устранение пронации пятки).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмичная ходьба</li> <li>• С хлопками</li> <li>• С притопами</li> <li>• С приседанием</li> </ul>	Под музыку в разном темпе	«Выбивала»	«Кто быстрее»	Через скакалку	«Море волнуется»
<p><b>Комплекс упражнений с косичкой</b></p> <p>И.п. - стойка ноги на ширине ступни, косички вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в и.п. (4-5 раз)  и.п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз)  и.п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться её косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в и.п. (5 раз)  и.п. – сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в и.п. (5 раз)  и.п.- стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая её. Небольшая пауза, повторение задания.</p>							

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. Правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий. Что такое лечебная физическая культура и ее роль в физическом развитии дошкольников, имеющих отклонения в здоровье. Что такое правильная осанка. Значение занятий в облегченной форме одежды и босиком, температурный режим. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Правила проведения подвижных игр.

2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Физические упражнения:

упражнения в положении стоя;

- упражнения в положении сидя;
- упражнения в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках
- упражнения в равновесии; упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения для формирования и закрепления правильной осанки;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия; упражнений дыхательной гимнастики.
- ходьба ступающим шагом, спуски и подъемы на небольшие склоны.

Подвижные игры и игры малой подвижности: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Хвостики», «Два Мороза», «Подковка», «Ручейки и озера», «Найди предмет», «Совушка», «Будь внимательней!».

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы дошкольник будет знать:

- правила поведения на занятиях ФК, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.
- Что такое правильная осанка.
- Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.
- Правила приема воздушных и солнечных ванн.
- Значение занятий босиком, температурный режим.
- Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Будет уметь:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.
- Играть в подвижные игры.

Будет иметь:

- прирост показателей развития основных физических качеств;
- показывать хорошие умения и навыки в выполнении упражнений лечебной физической культуры.
- Учащиеся будут уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения в положении: стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии дошкольников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия.

В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный).

Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы. Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма дошкольников, потому что в группе могут быть дошкольники различной физической подготовленности и физического развития. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении. Перед тем как приступить к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от дошкольников качественного выполнения упражнений.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Занятия проводятся в спортивном зале.

В спортивном зале для занятий имеется всё необходимое спортивное оборудование, музыкальный центр, необходимый раздаточный материал ( гимнастические палки, мячи-ежи, платочки, коврики, кубики и т.д.)

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. - СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]:программа эколога - биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика - Синтез, 2011. - 80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить - здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 240с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. - 6 - е изд., испр. И доп. - М.: Мозаика - Синтез, 2011. - 208с.
7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. [Текст]: программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика - Синтез, 2008. - 112с.

### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### **Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия**

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. 1- правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1- одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1- правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.стоя на наружных сводах стоп. 1- полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1- пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.



21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.
22. И.П.- правая(левая) перед носком другой (след в след). 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.**

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед –вниз - назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз - назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх - вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.). 7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

### **Комплекс упражнений в положении сидя.**

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

### **Комплекс упражнений в положении стоя.**

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево - выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону. Комплекс упражнений в положении лежа.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины:**

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх, и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки верху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Поочередное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

#### **Упражнения для укрепления мышц живота:**

- 1.И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45°.
- 2.Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
- 3.«Велосипед».
- 4.Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
- 5.Одновременное поднимание и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
- 7.Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
- 8.Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.

9. Круговые движения ногами.
10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

### **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1 упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8. расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприсяде, с высоким подниманием колен, и т.д.).

### **Упражнения с гимнастической палкой.**

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху вниз. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться,
- 2- И.П. 2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вниз. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.

5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись, наклоны туловища вперед, 4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

#### **Упражнения, стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.**

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа, прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения, лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
- 8.И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, на- зад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки. 10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
- 12.И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.

15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90°, 180°, 360°. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - («ласточка» ).
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
- 22.И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
- 23.Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
- 24.Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

### **Подвижные игры и игры малой подвижности.**

#### **«Веселые ребята».**

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенном месте (домик). В это время водящий пытается замаять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

#### **«Ловишки» (один из вариантов).**

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

#### **«Ручейки и озера».**

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

#### **«Два Мороза».**

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй-Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

#### **«Хвостики».**

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагога игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

#### **«Найди предмет».**

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

#### **«Совушка».**

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

#### **«Будь внимательней!».**

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если

участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части