

Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 27 комбинированного вида
Курортного района Санкт – Петербурга

Принята
на заседании Педагогического
совета ГБДОУ
Протокол № 2 от 31.08.2022

Утверждена
Заведующим ГБДОУ № 27
И.В. Сидорова
Приказ № 14/25 от 31.08.2022



С учётом мнения Совета родителей
(законных представителей
обучающихся)
ГБДОУ №27
Протокол №2 от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Инструктор по физической культуре
Ирина Петровна Опарина

Санкт-Петербург
2022

п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	2
	Введение	2
	Актуальность Программы	2
	Цели и задачи программы	3
	Принципы и подходы к реализации программы «ОФП»	3
	Используемые средства физического воспитания детей от 3 до 7 лет	3
	Методы и формы организации занятий	4
	Особенности развития детей дошкольного возраста	4
	Ожидаемые результаты освоения программы	4
2.	Содержательный раздел	6
	Содержание психолого-педагогической работы с детьми от 3 до 7 лет	6
	Физическая нагрузка	6
	Содержание Программы «Общая физическая подготовка»	7
	Построение занятий по «ОФП2	8
	Организационно-методические рекомендации построения занятий «ОФП»	8
	Система педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов	9
	Распределение времени на различные виды учебного материала (при двух занятиях в неделю в зале)	10
3.	Организационный раздел	11
	Календарный учебный график на 2020-2021 г.г.	11
	Продолжительность учебного года	11
	График работы кружка дополнительного образования «ОФП»	
	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	11
	Методическое обеспечение образовательного процесса	13
	Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации Программы	13
	Организационная форма взаимодействия с родителями (законными представителями)	13
4.	Приложение 1	14
	Комплексы упражнений для использования в занятиях «ОФП»	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» для детей дошкольного возраста ГБДОУ детского сада № 27 комбинированного вида на 2020-2021 год, (далее по тексту Программа) является дополнительной образовательной программой физкультурно-оздоровительной направленности и имеет нормативный срок освоения программы 1 года.

Программа составлена в соответствии с и нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ и соответствует требованиям Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологических требований к уставу, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998 г. № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий».

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (Далее Программа) разработана на основе лечебной физической культуре в детском возрасте А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур, которая рекомендована Экспертным советом по лечебной физкультуре и спортивной медицине Министерства здравоохранения и социального развития РФ и направлена на практическое воплощение новых идей и подходов, связанных с интеграцией разных видов деятельности: музыкально – подвижных игр и игр-путешествий, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и дыхательной гимнастики. Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития дошкольников младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, расширяет содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

В содержание Программы входит большое количество оздоровительных и специальных физических упражнений, нацеленных на коррекцию недостатков физического развития, а именно: на формирование опорно-двигательного аппарата и сводов стоп. Учебный материал программы предполагает не только исправление дефектов в физическом развитии дошкольников, но и укрепление здоровья детей.

В основное содержание программы входят:

- ✓ упражнения различной направленности, развивающие физические способности дошкольников;
- ✓ подвижные игры, формирующие умение к анализу и принятию решений, что положительно сказывается на развитии оперативного мышления и умственного развития ребенка в целом;
- ✓ знакомство с основами здорового образа жизни и воспитание потребности в нем;
- ✓ осуществление коррекции имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ✓ укрепление мышц, участвующих в формировании опорно-двигательного аппарата, свода стопы;
- ✓ развитие и тренировка всех систем организма путем оптимальных физических нагрузок.

Учебный материал, представленный в Программе, доступен дошкольникам от 3 до 7 лет, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

От 3 до 7 лет осанка имеет неустойчивый характер. Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические

резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и устранения нарушений осанки.

Занятия ОФП способствуют:

- ✓ стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования,
- ✓ восстановлению функций ряда органов и систем,
- ✓ нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения,
- ✓ создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Новизной данной программы являются элементы: самомассаж, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Занятия ОФП проводятся в оборудованном спортзале при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, и являются мощнейшим оптимизирующим фактором. Обязательное чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Создать условия для правильного физического развития, укрепления здоровья, формирования правильной осанки и коррекции дефектов осанки, если они уже есть.

Задачи программы:

- ✓ повышение неспецифической сопротивляемости за счёт адаптации детей к повышающимся нагрузкам средств физического воспитания и других оздоровительных мероприятий;
- ✓ коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитание навыка правильной осанки, формирование сводов стоп;
- ✓ повышение общей физической работоспособности;
- ✓ гармонизация физического развития ребёнка, достижение среднего уровня физического развития по возрастно-половым стандартам региона;
- ✓ развитие двигательных навыков и физических качеств;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области общей физической подготовке и их применение в повседневной жизни.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОФП:

- ✓ системность;
- ✓ регулярность;
- ✓ длительность;
- ✓ нарастание;
- ✓ индивидуализация;
- ✓ общеукрепляющие упражнения;
- ✓ специальные упражнения.

В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу ОФП можно и в разных (от 3 до 7 лет) возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей воспитанников.

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

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- ✓ Теоретические сведения.
- ✓ Бег, ходьба, передвижения.

- ✓ Общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера.
- ✓ Общеразвивающие упражнения, подвижные игры с использованием ортопедических мячей, гимнастической стенке, гимнастических палках, ребристых дорожек и т.д.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

- ✓ Метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом.
- ✓ Метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений.
- ✓ Метод «расчленённого обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части.
- ✓ Метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Своеобразие этого периода состоит в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свою адаптационные и функциональные возможности.

Высокая активность для маленького ребёнка является одним из главных источников познания окружающего мира. Чем большим количеством разнообразных движений и действий обладает ребёнок, тем благоприятнее будут условия для его психического развития.

В дошкольном возрасте ещё не закончено окостенение скелета, мышечная система относительно слаба, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям. Активный двигательный режим во многом содействует развитию косо-мышечной системе.

В процессе физического воспитания укрепляется дыхательная мускулатура, совершенствуется функция кровообращения. Улучшается сократительная способность сердца, гемодинамика и регуляция сердечно-сосудистой деятельности.

В детском возрасте ЦНС обладает высокой пластичностью, что способствует легкому усвоению новых форм движений.

На третьем году жизни формируются основы естественных навыков в ходьбе, беге, лазании и метании предметов. К концу года дети уже умеют прыгать с продвижением вперёд. К трём годам ребёнок владеет почти всеми основными движениями и, что очень важно, начинает их реализовывать в своей двигательной деятельности. Это один из наиболее активных периодов формирования произвольных движений.

На четвертом году ребёнок должен легко приземляться при спрыгивании с высоты и в прыжках на месте, ловить предмет, сохранять равновесие, кататься на трёхколёсном велосипеде, спускаться на санках с горы. На пятом - шестом годах жизни он обучается прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах, катанию на коньках, двухколёсном велосипеде, плаванию. Семилетний ребёнок должен владеть основными навыками в таких прикладных формах движений, как ходьба, бег, прыжки с места, с разбега, метание в даль, в цель, ловля предметов, лазанье одноимённым и разноимённым хватом по гимнастической стенке, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, на двух колёсном велосипеде.

Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе прикладных форм движений, путём повышения скорости, ускорений и быстроты двигательной реакции.

Воспитание силы и гибкости идёт за счёт укрепления ОДА, формирования правильной осанки с использованием упражнением и игр в статических и динамических режимах.

Физическое воспитание в значительной мере способствует умственному, нравственному и эстетическому воспитанию дошкольников, формируя гармонически развитую личность.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания:

Будет знать: правила поведения на занятиях ОФП, что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям ОФП и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут. Значение оздоровительной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на занятии, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Будет уметь: выполнять упражнения ОФП не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки:

Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества:

Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Срок реализации программы 1 год. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Данная программа рассчитана на 64 учебных часа в год, два занятия в неделю, длительность каждого занятия 1 час академического времени (один академический час для детей от 3 до 7 лет 30 минут), во второй половине дня. Программа разработана как для дошкольников, нуждающихся в коррекции недостатков опорно-двигательного аппарата и сводов стоп, так и для дошкольников, стремящихся развить свои физические способности и физическую подготовленность. Набор на занятия проводится на основании медицинских показаний и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Основным содержанием программы являются специальные и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц живота, мышц спины, плечевого пояса, мышц нижних конечностей, дыхательная гимнастика, подвижные игры, нацеленные на развитие у дошкольников координационных способностей.

Оценка эффективности применения упражнений разной направленности проводится инструктором физкультуры и врачом.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально). Такие беседы знакомят дошкольников с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений, их воздействие на организм человека, разнообразии подвижных игр, правил проведения и их влияния на физическое развитие дошкольников.

Упражнения лечебной 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 применяются 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 приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач ОФП 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.

Начиная занятия, инструктор должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЗИРУЕТСЯ И ЗАВИСИТ ОТ:

Правильное дозирование физической нагрузки является одной из самых сложных задач в деятельности инструктора физического воспитания.

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительности физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих упражнений;
- эмоционального фактора;

Дозировка и нагрузка упражнений даются в соответствии с уровнем подготовленности воспитанников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Основы знаний
Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).
2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей упражнения для профилактики начальных форм плоскостопия), дыхательная гимнастика.
3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.
4. Обучение правильному дыханию.
Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.
5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.
Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.
6. Развитие силы.
Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы: наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа. Комплексы упражнений с обручами, гантелями.
7. Развитие координации движений.
Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.
8. Профилактика плоскостопия.
Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.
9. Упражнения для расслабления мышц.
Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.
10. Подвижные игры.
Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.
Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.
11. Проведение контрольных мероприятий.
 - а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.
Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из вися на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).
 - б). Медицинский контроль по плану.
 - в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.
12. Задания на дом.
Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вводная часть:

Ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.

Основная часть:

Упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное исходное положение – лёжа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части – подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Заключительная часть:

ходьба, упражнения в координации, дыхательные упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Занятия ОФП проводятся систематически 2 раза в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроя занятия.

Для успешного решения задач укрепления навыка правильной осанки на занятиях мы придерживаемся следующих правил:

1. Каждое занятие начинается и заканчивается упражнениями на формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного представления о ней.
2. Во время выполнения физических упражнений добиваемся от детей сохранения положения осанки
3. Большое внимание уделяется укреплению мышц, участвующих в удержании и сохранении правильной осанки. Применяются силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса, как динамического, так и статического характера.
4. Большая часть упражнений силового характера выполняется из положения разгрузки позвоночного столба (лёжа, стоя на четвереньках и т.д.).
5. Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость.
6. Предпочтение отдаётся симметричным упражнениям.
7. Для формирования тактильных ощущений правильной осанки применяются упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса)
8. Для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп.
9. Учитывая возрастные психологические особенности детей, используются образные названия упражнений, сюжеты, применяются подвижные игры с принятием положения правильной осанки.

Курс ОФП делится на три периода: **вводный, основной и заключительный.**

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей; формирование навыков правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

1 период – вводный: (октябрь, ноябрь, декабрь)

Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной: (январь, февраль, март)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный
(апрель, май)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ДОСТИЖЕНИЙ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдении, которые наблюдаются в течении всего учебного года, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные воспитанниками в период обучения.

При повторении и закреплении воспитанниками учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяет оценить контрольные тесты, проводимые **2 раза в год** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления воспитанников, уровень состояния здоровья воспитанников, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал ДОУ проводит периодический контроль коррекции осанки воспитанников – **2 раза в год**.

Контрольное тестирование и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов диагностики.

Контрольные упражнения	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения контрольных упражнений	Длительность проведения контрольных упражнений	Сроки проведения контрольных упражнений
Способность сохранять равновесие на одной ноге (количество сек)	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Сентябрь Май
Удержание туловища из положения лежа на животе (количество сек)				
Сгибание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)				
Определение активной гибкости в наклоне вперёд с прямыми ногами сидя (см)				

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (ПРИ ДВУХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В ЗАЛЕ)

Разделы программы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Основы знаний	1			
Обучение правильному дыханию	1			
Упражнения для формирования и закрепления навы правильной осанки	32	32	40	40
Упражнения для развития гибкости	2	2	1	1
Развитие выносливости к умеренным нагрузкам	1	2	3	4
Развитие координации движений	4	3	2	1
Профилактика плоскостопия	8	8	6	6
Упражнения для расслабления мышц	1	1	2	2
Подвижные игры	10	10	4	4
Контрольные тесты	4	4	4	4
Итого:	64	64	64	64

3. Организационный раздел

Календарный учебный график на 2020-2021 г.г.

Специфика дополнительной образовательной деятельности ГБДОУ № 27

Группы	Количество детей посещающих занятия	Образовательная нагрузка в течении дня	Количество часов в неделю
Группы младшего возраста	10	30 мин.	1 час
Группы среднего возраста	5		
Группы старшего возраста	15		
Группы подготовительного возраста	15		

Продолжительность учебного года

Группы	Начало учебного года	Окончание учебного года
Все возрастные группы	1 октября 2020 г.	31 мая 2021 г.

График работы кружка дополнительного образования «Общая физическая подготовка» на 2020-2021 г.

Понедельник:

Группы младшего и среднего возраста	15:15-15:45
Группы старшего возраста	15:45-16:15

Среда:

Группы младшего и среднего возраста	15:15-15:45
Группы старшего возраста	15:45-16:15

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	5 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	3
Мячи:	
- набивные весом 1 кг,	10
- маленькие (теннисные и пластмассовые),	20
- средние (резиновые),	20
- большие (баскетбольные, №3),	20
- для футбола	12
Гимнастический мат (длина 100 см)	5
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15
Скакалка детская	
- для детей подготовительной группы (длина 210 см)	25
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25
Кольцесброс	1
Кегли	30
Обруч пластиковый детский	
- большой (диаметр 90 см)	25
- средний (диаметр 50 см)	25
Конус для эстафет	6
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 наб.
Кубики пластмассовые	40
Цветные ленточки (длина 60 см)	30
Бубен	2
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2
Маты гимнастические	4
Льжи детские	40
Канат подвесной	2
Велотренажер детский	3
Беговая дорожка детская	1
Игра «Дартс»	2
Канат мягкий (6 м)	4
Погремушки	20
Корзина для инвентаря мягкая	3
Корзина для инвентаря пластмассовая	2
Рулетка измерительная (5м)	1
Секундомер	1
Свисток	1
Коврик гимнастический	20
Коврик со следочками	2
Дорожка «Змейка»	2

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Спутник руководителя физического дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/ Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. - 416 с.
2. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура», ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014.-389 с.
3. Справочник по детской лечебной физкультуре / под ред. М.И. Фонарёва.- Л.: Медицина, 1983.- 360 с.
4. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы /Авт.- сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.- 109 с.
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. –СПб.: Речь, 2007. – 464 с.
6. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: КОРОНА-Век, 2008.- 320 с.
7. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство /Ред. С.Д. Соловей. – СПб: Ривьера, 1995, 214 с.
8. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ерёминой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
9. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.- СПб.: ООО»ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕСТСВО-ПРЕСС», 2014. – 96 с.
10. Игры, которые лечат. Для детей от 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80 с.
11. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Период проведения	Мероприятие
сентябрь	Родительское собрание
В течении года	Проведение для родителей бесед, консультаций, представление информации в родительский уголок и на сайт ДОУ
Апрель	Проведение для родителей воспитанников открытого мероприятия

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Сроки выполнения	Содержание работы	Формы работы
В течение года	-«Индивидуальные консультации по	- Индивидуальные беседы с родителями
Сентябрь	- «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале» - «Как одеть ребёнка на занятия по физической культуре»;	- Информационный стенд - Родительское собрания
Октябрь	- «Правильная осанка – залог здоровья»	- Информационный стенд
Ноябрь	- «Внимание-плоскостопие!»	- Информационный стенд
Декабрь	-«Игры, которые лечат»	- Индивидуальные беседы с родителями - Информационный стенд
Январь	- «Что такое активный отдых?»	- Информационный стенд
Февраль	- «Игры с массажными мячиками»	- Индивидуальные беседы с родителями - Информационный стенд

Март	- «Гимнастика для глаз»	- Информационный стенд
Апрель	- «Дыхательная гимнастика»	- Индивидуальные беседы с родителями - Информационный стенд
Май	- «Закаливание детей - воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»	- Информационный стенд
Июнь		- Информационный стенд
Июль		- Информационный стенд
Август	- «Физическое воспитание ребенка в семье»	- Информационный стенд

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

ЗАДАЧИ: Вызвать интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть: Педагог вместе с детьми проводит экскурсию по залу, объясняя, как можно пользоваться тренажерами и другим спортивным оборудованием. Обращает внимание детей на место и способы хранения пособий (гимнастических палок, мячей, ленточек и пр.).

1. Ходьба по залу.
2. Ходьба с высоким подниманием коленей.
3. Бег с за хлестом голени.
4. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II-часть: ОРУ (без предметов).

Упражнение 1. «Правильная осанка».

Проверка осанки у гимнастической стенки. (Выполнять 1 мин).

Упражнение 2. «Спортивная ходьба».

И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

Упражнение 3. «Пружинка»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На выдохе, выполняем повороты головой вправо и влево. (Повторить 2-3 раз).

Упражнение 4. «Легкое дыхание»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На вдохе, переводим руки через стороны вверх (потянуться). На выдохе возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 5. «Хвост ласточки»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. На вдохе, поочередно отводим правую, затем левую ногу в сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 6. «Брасс»

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Выполняем движение «брасс», ноги от пола не отрывать. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 7. «Самолёт»

И.п. – лежа на животе, руки прямые в стороны, ладонями вниз. На вдохе, поднимаем руки и туловище вверх, ноги от пола не отрывать. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 8. «Сильные руки»

И.п. – стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцами вовнутрь. На выдохе, согнуть руки в локтях и подбородком коснуться пола. На вдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Игра малой подвижности «Это что за маскарад...»

Это что за маскарад, и зверей, и птиц парад?

Ничего не разберешь: Где тут белка? Где тут еж?

Приготовься, посмотри. Волшебная фигура, На месте замри!

III-часть:

Упражнение на релаксацию «Спинка отдыхает».

Хватит спинку качать, надо лечь и отдыхать.

Я на коврик лежу. Прямо в потолок гляжу.

Лежат ровно пяточки, Плечики, лопаточки.

Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая.

ЗАНЯТИЕ 2

ЗАДАЧИ: Содействовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию. Воспитывать эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям в физкультурно-оздоровительной группе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть: Комплекс ОРУ (без предметов)

(см. занятие 1).

Точечный массаж (с пояснениями инструктора по физической культуре).

II-часть: Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик»

Упражнение 1.

И. п. — упор сидя сзади. Захватить бусинку пальцами правой ноги и положить ее в колечко на коврике.

Упражнение 2.

И. п. то же. Захватить бусинку пальцами правой ноги и достать ее из колечка.

Упражнения 3, 4.

Повторить упражнения 1 и 2 левой ногой.

Упражнение «Поймай мячик в колпачок»

III-часть: Игра «Это что за маскарад...» (см. занятие 1)

ЗАНЯТИЯ 3, 4

ЗАДАЧИ: Формировать у детей правильную осанку. Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть:

1. Проверка «правильной» осанки у стены.
2. Ходьба с изменением направления движения по сигналу:
1 свисток — остановиться и принять правильную осанку,
2 свистка — переступанием повернуться кругом и начать движение в обратном направлении (1 минута).
3. Ходьба на носках, руки вверх.
4. Ходьба на пятках, руки за голову.
5. Передвижение на внешних сводах стопы, руки на поясе.
6. Перекаты с пятки на носок.
7. Медленный бег в сочетании с ходьбой.

II-часть: ОРУ (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вверх.

1—3 — руки через стороны вверх, потянуться;

4 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 2. «Велосипед».

И. п. то же, кисти рук за головой. Движения ногами (4 раза вперед, 4 раза назад) выполняются с полной амплитудой, дыхание произвольное. (2—3 раза.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки в стороны, ладони вверх.

- 1 — поднять правую ногу;
- 2—3 — удержать, носок на себя;
- 4 — опустить;
- 5— 8 — то же левой ногой. (5—6 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же, руки вверх в «замок».

- 1—4 — перекаты вправо;
- 5—8 — перекаты влево. (2—3 раза).

Упражнение 5.

И. п. — лежа на животе.

- 1—6 — «сгребать песок» к себе. (5—6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же, руки в стороны, ладони на ребре, большой палец «смотрит» в потолок.

- 1 — поднять туловище;
- 2 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 7.

И. п. стоя с опорой на ладони и колени.

- 1 — прогнуться в грудном отделе позвоночника;
- 2 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

8. Игра «С пенька на пенек».

Между двумя линиями расстояние 10 см, размечаются границы «лесной опушки». В пространстве между ними небольшими кружками обозначают «пеньки» (расстояние между «пеньками» — 20 см). По сигналу два ребенка начинают прыгать с «пенька» на «пенек», стараясь перебраться с одного края «опушки» на другой.

Игра повторяется 2 раза.

III-часть:

1. Ходьба с мешочком на голове.
2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик» (см. занятие 2).
4. Принять правильную осанку без опоры.

ЗАНЯТИЯ 5,6

ЗАДАЧИ: Учить детей начинать и заканчивать упражнение по сигналу, сохраняя заданный темп. Упражнять детей в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. Развивать ловкость, внимание, меткость, координацию движений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I-часть:

1. Стоя перед зеркалом, принять правильную осанку.
2. Ходьба, руки перед грудью в «замок».
- 1 — потянуться вверх, посмотреть на кисти рук;

- 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)
3. Ходьба с попеременным подниманием правого и левого плеча. (6—8 раз.)
4. Ходьба по ребристой доске.
5. Медленный бег.
6. Дыхательное упражнение.

Педагог.

Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот,

Как трубка станет рот, А теперь на облака — И остановимся пока.

II-часть: ОРУ (с мячом).

Упражнение 1.

И. п. — о. с., мяч в левой руке.

1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, передать мяч в правую руку;

3—4 — опустить руки вниз, вернуться в и. п.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (8 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в сторону;

2 — наклониться вперед, переложить мяч в правую руку;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. (6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. — о. с., мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку над головой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — вернуться в и. п. То же, мяч в левой руке. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. — о.с. мяч в правой руке, ноги шире плеч.

1—8 — наклониться, прокатить мяч вправо (влево), и следя за мячом. (По 6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги; 3—4 — опустить ногу. То же левой ногой. (6—8 раз.)

Упражнение 6.

И. п. — лежа на животе, мяч в обеих руках, согнутых в локтях. 1 — прогнуться, мяч вперед-вверх, ноги приподнять; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

2. Метание мяча на точность отскока в горизонтальную цель. По заданию броски мяча в цель выполняются левой рукой, а ловля — правой (либо оба действия проводятся одной рукой).

3. **Игра «Приглашение».**

Все, кроме водящего, становятся внутри обозначенных на полу кружков. Водящий приглашает поочередно каждого игрока. Выбранные следуют за водящим, повторяя его движения. Когда все дети окажутся в числе приглашенных, подается условленный сигнал, после чего играющие разбегаются и занимают, любые свободные кружки. Оставшийся без места становится водящим. (Игру повторить 2—3 раза.)

III Заключительная часть

Игра малой подвижности «Передай шарф».

Дети сидят по кругу, у одного ребенка в руках шарф. Нужно передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Игру повторить 2—4 раза.

ЗАНЯТИЯ 7, 8

ЗАДАЧИ:

1. При выполнении общеразвивающих упражнений учить детей правильно занимать исходное положение, выполнять движения согласованно, качественно, с правильной координацией рук и ног.
2. Учить правильно держать осанку, напрягать и расслаблять мышцы.
3. Развивать общую выносливость.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
3. Ходьба по канату, положенному на пол, отвести носки ног наружу, руки в стороны.
4. Бег медленный в сочетании с ходьбой (1—1,5 минуты).
5. Упражнения для активизации дыхания: 3 шага — вдох с произнесением звука («о», «а», «у»); 1 шаг — пауза; 3 шага — выдох.

II часть

1. ОРУ в парах (без предметов).

Упражнение 1.

И. п. — о. с., стоя лицом друг к другу, держась за руки.

- 1 — руки стороны;
- 2 — руки вверх;
- 3 — руки в стороны;
- 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

- И. п. то же. 1 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера;
2 — и. п. (По 6 раз каждый.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1 — поочередное поднятие ноги (правой или левой) — «ласточка». (По 6 раз каждый партнер.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрещены. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — сидя на полу лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги партнера. 1—2 — второй ребенок ложится на пол, руки за голову, а партнер старается удержать его ноги; 3—4 — вернуться в и. п. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок. (По 3 раза каждый.)

Упражнение 6.

И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1—2 — дети поочередно садятся на пол; 3—4 — вернуться в и. п. (4—5 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с., руки на поясе. 1—8 — прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно). (2 раза в чередовании с ходьбой.)

Упражнение 1.

И. п. — стоя на первой рейке лицом к гимнастической стенке, руки на рейке на уровне груди. Выпрямляя руки, отвести туловище назад. (2—3 раза.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя на полу, руки на уровне груди, держась за рейку. 1—2—3 — пружинистый наклон вперед; 4 — вернуться в и. п. (5—6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки на уровне пояса. 1—2 — выпрямить руки, туловище назад; 3—4 — присесть, 5—6 — держать; 7—8 — вернуться в и. п. (2—3 раза.)

Упражнение 4.

3. Подвижная игра по выбору детей.

III часть

1. Упражнения на профилактику плоскостопия.

- «Гусеница» большая и «гусеница» маленькая.

И. п. — сидя, руки в стороны. Последовательное сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперед или назад. (2—3 раза.)

- И. п. то же. Ходьба на ягодицах вперед-назад (по 10 шагов в каждом направлении).

3. Ходьба с потряхиванием расслабленными кистями над головой, перед собой, внизу (1 минута).
Оценить умение детей сохранять правильную осанку при ходьбе.

ЗАНЯТИЯ 9,10

ЗАДАЧИ:

1. Упражнять детей в сохранении равновесия.
2. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть

1. Построение в колонну по два.
2. Ритмическая ходьба парами, не держась за руки, с хлопком перед собой на первом и третьем шагах.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
4. Бег с захлестом голени, пяткой коснуться ягодиц.

5. Медленный бег в сочетании с ходьбой.
6. Дыхательное упражнение «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произносится звук «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), руку, ногу. (Учить детей направлять внимание на определенный участок тела.)

II часть

1. ОРУ. Комплекс «Веселый зоосад» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).

Упражнение 1. «Танцующий верблюд».

И. п. — стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). (40 секунд.)

Упражнение 2. «Забавный медвежонок».

И. п. — стоя на внешних сводах стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на внешних сводах стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево. (40 секунд.)

Упражнение 3. «Сменяющийся сурок».

И. п. — о. с., руки перед грудью локтями вниз, ладонь направлена вниз. 1—2 — полуприсед на носках, улыбнуться; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4. «Тигренок потягивается».

И. п. — упор присев.

1—2 — выпрямить ноги, упор стоя, согнувшись;

3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5. «Обезьянки-непоседы».

И. п. — сидя по-турецки, руки произвольно. 1—2 — встать; 3—4 — стойка, ноги скрещены, опираются на наружные края стоп; 5—6 — сесть; 7—8 — вернуться в и. п., сохраняя при этом правильную осанку. (4 раза.)

Упражнение 6. «Резвые зайчата».

И. п. — о. с., руки на поясе. 1—16 — подскоки на носках (пятки вместе) в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра «Передача мяча в колонне».

Команды строятся в колонны по одному. По указаниям педагога дети строятся, передают мяч вдоль колонны справа, слева над головой, между ногами.

3. Работа на тренажерах (5—7 минут).

III часть

Игра малой подвижности «Ель, елка, елочка».

Дети свободно располагаются по залу так, чтобы каждый мог видеть себя в зеркало.

Педагог. На прогулке в лесу мы с вами встретили стройную и высокую ель.

Дети принимают правильную осанку, макушкой тянутся к потолку.

Педагог. А рядом по соседству елка-зеленая иголка расправила пушистые ветви.

Дети выполняют полуприсед, колени в стороны, руки слегка отведены от туловища.

Педагог. Ой, ребята, аккуратнее, вот и младшая сестричка — елочка.

Дети выполняют полный присед, колени разведены, руки в стороны под углом 45°.

Отмечаются дети с прямой спиной, правильно выполнившие задание. Игра повторяется 2—3 раза.

ЗАНЯТИЯ 11,12

ЗАДАЧИ:

1. Укреплять мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног.
2. Совершенствовать навык выполнения упражнений в паре, координируя свои движения с движениями партнера
3. Развивать навыки самомассажа.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну или шеренгу.
3. Бег с высоким подниманием бедра.
4. Бег с преодолением препятствий (обегая предметы и перепрыгивая через них).
5. Дыхательное упражнение «Погреемся».

И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

1 — быстро скрестить руки перед грудью; 2 — хлопнуть ладонями по плечам, произнося: «У-х-х! У-х-х!»;

3 — вернуться в и. п. (8—10 раз.)

6. Ходьба с выполнением заданий: руки на пояс, в стороны, к плечам, в стороны, вниз, за голову, за спину, вперед, вверх.

7. Перестроение в колонну по два, на ходу разбирая тренажеры.

II часть

1. ОРУ

Упражнение 1.

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз, ноги прямые. На вдохе, приподнимаем голову. На выдохе, выполняем повороты вправо и влево. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 2.

И.п. – лежа на спине, руки вперед, ладонями вовнутрь, ноги прямые. На вдохе, разводим руки в стороны, прогнувшись в пояснице. На выдохе, возвращаемся в исходное положение (Повторить 4-6 раз).

Упражнение 3.

И.п. – лежа на спине, руки вверх, ноги прямые. На вдохе, отводим поочередно правую и левую ногу в сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 4.

И.п. – лежа на животе, руки согнутые, ладонями вниз. Выполняем упражнение «брас», руки выпрямляем полностью. (Повторить 4-6 раз).

Упражнение 5. «Качели».

. И.п. – лежа на животе, руки под головой. На вдохе разводим ноги в стороны. На выдохе возвращаем в исходное положение (Повторить 4-6 раз).

Упражнение 6.

И.п. – стоя на четвереньках. На вдохе, выносим правую руку вперед. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. То же самое с другой руки. (Повторить 4 раза).

Упражнение 7.

И.п. – стоя на четвереньках. На вдохе, отводим правую ногу назад. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. То же самое с другой ноги. (Повторить 6 раз).

2. Передача мяча друг другу, двумя руками от груди, одной от плеча.
3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении.
4. Игра-упражнение «Оттолкни и поймай мяч» на быстроту реакции.

III часть

Игровой самомассаж «Здравствуйте, пальчики!» для ступней и пальцев ног.

Пальчики на ножках Растирание правой рукой левого

Как на ладошках. Пальчика ноги и наоборот.

Я их смело покручу и шагать начну.

Разведу вперед-назад Один пальчик ноги тянуть рука-

И сожму руками.

Здравствуйте, пальчики, Гномики лесные! Здравствуйте, пальчики, Игрушки заводные!

ЗАНЯТИЯ 13,14

Задачи:

1. Формировать осанку, укреплять мышечную систему.
2. Продолжать укреплять здоровье детей.
3. Воспитывать у детей интерес и желание выполнять физические упражнения.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному, по двое в разном темпе в чередовании с легким бегом.
2. Бег «змейкой» (не задеть расставленные предметы).
3. Упражнение «Боксеры».
4. Упражнение «Мельница».
5. Непрерывный бег (3 минуты).
6. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик».

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубочек.

Наклониться как можно ниже, стоя на всей ступне, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя звук рассерженного ежа: «П-ф- ф-ф», затем: «Ф-ф-р». (3—5 раз.)

II часть

1. ОРУ (без предметов) для укрепления мышечного корсета.

Упражнение 1.

И. п. — лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

1—4 — руки на поясе, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, удерживать принятое положение;

5—6 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. 1—4 — кисти рук перевести к плечам (или за голову); 5—6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1—4 — приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»); 5—6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же. Движение рук в стороны — назад, в стороны — вверх. (6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1 — поднять голову и плечи, руки в стороны; 2—5 — сжимать и разжимать кисти рук; 6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же. 1 — поднять голову и плечи; 2—5 — выполнить прямыми руками круговые движения; 6 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный. (6—8 раз.)

Упражнение 8.

И. п. то же. 1—5 — приподнять прямые ноги, удерживая их в таком положении; 6 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 9.

И. п. то же. 1—5 — поднять правую ногу, присоединить левую, держать в таком положении до счета «5»; 6—8 — опустить правую, затем левую ногу. (6 раз.)

Упражнение 10.

И. п. то же. 1 — приподнять прямые ноги; 2 — развести их в стороны; 3 — соединить; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

2. Бег «змейкой» между предметами с одной стороны зала на другую.

3. Ходьба по ребристой дорожке «Змейка».

4. Подвижная игра «Голодная акула».

Дети лежат на спине, руки вдоль туловища — они «рыбки», педагог — «акула». По сигналу педагога рыбки быстро работают хвостами — движение стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, педагог осаливает эту рыбку и меняется с ней местами.

Игра продолжается 1—2 минуты, пока большая часть детей не побывает акулой. Отмечаются самые быстрые рыбки.

III часть

Массаж рук и ног «Черепашка».

Шла купаться черепаха пощипывают поочередно руки от кисти к плечу.

И кусала всех от страха:

«Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!»

Черепашка — дом ходячий! Поглаживают руки ладонями.

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у нее —

И защита, и жильё!

ЗАНЯТИЯ 15,16

Задачи:

1. Укреплять дыхательную систему.
2. Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах.
3. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Ход занятия

I часть

1. Принять правильную осанку, проговорить правильность принятой позы.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба на внешнем своде стопы.
4. Ходьба на пятках.
5. Бег в среднем темпе (1 минута).
6. Дыхательные упражнения:

«Трубач».

И. п. — стоя, ладони рук сложить «трубочкой». 1 — вдох;

2 — выдох, подуть в «трубочку». (4 раза.)

«Каша кипит».

И. п. — стоя, одну руку положить на грудь, другую — на живот. 1 — выдох, грудь расширяется, живот втянуть; 2 — выдох. (3 раза.)

II часть

ОРУ (без предметов).

Упражнение 1. «Правильная осанка».

Проверка осанки у гимнастической стенки. (Выполнять 1 мин).

Упражнение 2. «Спортивная ходьба».

И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

Упражнение 3. «Пружинка»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На выдохе, выполняем повороты головой вправо и влево. (Повторить 2-3 раз).

Упражнение 4. «Легкое дыхание»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На вдохе, переводим руки через стороны вверх (потянуться). На выдохе возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 5. «Хвост ласточки»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. На вдохе, поочередно отводим правую, затем левую ногу в сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 6. «Брасс»

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Выполняем движение «брасс», ноги от пола не отрывать. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 7. «Самолёт»

И.п. – лежа на животе, руки прямые в стороны, ладонями вниз. На вдохе, поднимаем руки и туловище вверх, ноги от пола не отрывать. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 8. «Сильные руки»

И.п. – стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцами вовнутрь. На выдохе, согнуть руки в локтях и подбородком коснуться пола. На вдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

3. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха».

Дети делятся на две команды, встают на стартовой линии

на четвереньки. На спине у первых игроков каждой команды «панцирь» — большая мягкая игрушка. По сигналу педагога дети бегут на четвереньках до отметки (3—4 м), разворачиваются и бегут обратно, передают «панцирь» партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не уронившая «панцирь». Отмечаются игроки, ровно державшие спину и быстро передвигавшиеся.

III часть.

Упражнения на релаксацию, лежа на спине на полу.

- Руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.
- Стопы (расслабленные) делают движения вверх-вниз.
- Руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать- разгибать.

ЗАНЯТИЯ 17,18

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества.
2. Формировать правильную осанку.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба на пятках, руки за голову.
3. Ходьба на внешних сводах стопы, руки на поясе.
4. Подскоки.
5. Бег в среднем темпе (1,5—2 минуты).

II часть

1. ОРУ (у гимнастической стенки).

Упражнение 1.

И. п. — о. с. у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. и. то же. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — вытянуть ее вперед; 3—4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. (5—6 раз.)

Упражнение 3.

И. п. то же. 1 — приподняться на носки, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 4.

И. п. то же. 1 — вытянуть правую руку в сторону; 2 — поднять левую ногу, не отрываясь от стены, сохранять равновесие; 3—4 — то же в другую сторону. (5—6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1—3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, поднять колено к груди; 4 — вернуться в и. п. То же с другой ногой. (6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. то же. 1—4 — мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс; 5 — касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону; 6 — вернуться в и. п. То же в левую сторону. (3—4 раза.)

2. Комплекс «Загадки» (на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы).

Перед выполнением каждого упражнения педагог загадывает детям загадки, а им нужно «нарисовать» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

Упражнение 1. «Месяц».

За домом у дорожки висит пол лепёшки.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз «нарисовать» полукруг правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 2. «Солнце».

В дверь, в окно стучать не будет,

А взойдет — и всех разбудит.

И. п. то же. Несколько раз «нарисовать» круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 3. «Туча».

По небу ходила,

Солнышко закрыла.

Только солнце спряталось —

И она расплакалась.

И. п. то же. Несколько раз «нарисовать» очертания тучи правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 4. «Молния».

Раскаленная стрела Дуб свалила у села.

И. п. то же. Несколько раз зигзагообразными движениями «нарисовать» молнию правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

Упражнение 5. «Дождь».

Шумит он в поле и в саду,

А в дом не попадет.

И никуда я не иду,

Покуда он идет.

С. Маршак

И. п. — сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Упражнение 6. «Радуга».

Крашеное коромысло над рекой повисло.

И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз «нарисовать» радугу правой стопой, затем — левой и двумя стопами одновременно.

3. Подвижная игра «Крабик».

Дети встают на колени вдоль стартовой черты, повернувшись спиной к финишной черте. По сигналу движутся спиной вперед, стараясь как можно быстрее добраться до финиша, сохраняя прямолинейность движения.

III часть

Игра «Прогоним петуха».

Дети спокойно идут в колонне друг за другом. По сигналу педагога «Прогоним петуха со двора» дети останавливаются, поднимают руки вверх — в стороны — вдох, а затем, полуприседая, опускают руки вниз, хлопая несколько раз ладонями по бедрам, и произносят: «К-ш-ш» — выдох. (3—4 раза.)

ЗАНЯТИЯ 19, 20

Задачи:

1. Укреплять мышцы стопы и голени, способствовать формированию свода стопы.
2. Продолжать совершенствовать координацию, равновесие, умение следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях.
3. Развивать навыки самомассажа.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба: живот втянут, ноги слегка согнуты.
4. Подскоки (40 секунд).
5. Бег в среднем темпе (1,5 минуты).
6. Дыхательное упражнение «Лягушонок».

И. п. — стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки, в перерыве квакая. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «Кв-а-ак».

II часть

1. ОРУ (с резиновым массажным мячом) на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы.

Упражнение 1.

И. п. — сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади, мяч под стопами. Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

Упражнение 2.

И. п. то же. Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

Упражнение 3.

И. п. то же. Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.

Упражнение 4.

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками. 1—2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 5.

И. п. то же. 1—2 — ногами поднять мяч и удерживать его стопами; 3—6 — движениями стоп поворачивать мяч вправо- влево; 7—8 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6.

И. п. — сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе и наоборот. (4 раза.)

III часть

1. Игра малой подвижности «Скоморохи».

Детям предлагается поочередно каждой ногой шлепнуть себя по ягодицам. При этом ноги следует как можно сильнее отбрасывать назад, чтобы удар пяткой по ягодицам был ощутим и слышен. Педагог прислушивается, чьи шлепки будут громче. Задание выполняется по сигналу в течение 20—30 секунд. (Игра тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу.)

2. Игровой самомассаж для кистей и пальцев рук.

Выпущу я пальчики — Пусть бегут как зайчики.

ЗАНЯТИЯ 21, 22

Задачи:

1. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал.
2. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.
3. Воспитывать выдержку, организованность, инициативность, самостоятельность.

Ход занятия

I часть

1. «Лисичка» — мягкая крадущаяся ходьба на носках.
2. «Кабанчики» — тяжелая ходьба на пятках.
3. «Мишки» — неуклюжая ходьба на внешних сводах стопы по ребристой наклонной доске (мишки лезут на дерево), по коврику с пуговицами (по камешкам).
4. «Обезьянки» — ходьба боком по канату (переход через речку по узкому мосту).
5. Бег «змейкой».
6. Ходьба для восстановления дыхания.

II часть

1. ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнение 1.

И. п. — стоя, гимнастическая палка в руках внизу. 1 — руки вверх; 2 — руки за голову; 3 — руки вверх; 4 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя, руки вверх. 1 — наклон вправо; 2 — и. п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и. п. (3 раза в каждую сторону.)

Упражнение 3.

И. п. то же, руки вниз. 1 — присед, колени врозь, руки вверх; 2—3 — сохранить это положение; 4 — вернуться в и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя, руки прямые, гимнастическая палка за спиной. 1 — отвести руки назад, соединить лопатки; 2 — вернуться в и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 5.

И. и. — лежа на спине, руки с гимнастической палкой вверх.

1— 8 — «велосипед» вперед; 9—10 — расслабление; 1—8 — «велосипед» назад; 9—10 — расслабление. (2—3 раза.)

Упражнение 6.

И. п. то же, руки вверх. 1 — поднять правую ногу; 2 — поднять левую ногу; 3 — носки на себя; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7.

И. п. то же, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. 1 — приподнять гимнастическую палку; 2 — вернуться в и. п. (4—6 раз.)

Упражнение 8.

И. п. — лежа на животе, гимнастическая палка на лопатках. 1—3 — прогнуться; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 9.

И. п. — лежа на животе. «Крокодил» (10—15 секунд).

Упражнение 10.

И. и. — стоя, палка на полу. Прыжки через палку в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра средней подвижности «Веселые медвежата» (мини-эстафета).

Дети делятся на две команды и выстраиваются на стартовой линии, сидя на ягодицах, гимнастическая палка на лопатках. По сигналу педагога первые игроки начинают двигаться на ягодицах вперед до касания с ограничителем (8—10 шагов) и возвращаются обратно, передав эстафету партнеру по команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Отмечаются все дети, державшие спину ровно.

3. Комплекс упражнений «Обезьянки».

Упражнение 1. «Обезьянки собирают бананы».

Сидя на скамейке, пальцами ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше.

Упражнение 2. «Обезьянки на роликовых коньках».

Катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая их от носка к пятке.

Упражнение 3. «Обезьянки берут орешки».

Захват малого мяча ступнями.

Упражнение 4. «Обезьянки читают газету».

Пальцами ног рвать газету на части.

Упражнение 5. «Обезьянки-музыканты».

Поднять пальцами ног погремушку и погреметь. Зажать пальцами ног веревочку, на которой висит колокольчик, и позвонить.

III часть

1. Игра малой подвижности «Великаны».

Детям предлагается дойти до финиша гигантскими шагами, при этом ни в коем случае не переходить на бег. (Игра включает в работу основные группы мышц, упражняет детей в сдержанности.)

2. Дыхательные упражнения «Великан и карлик»:

- Встать прямо, поднять руки вверх, потянуться насколько возможно, сделать глубокий вдох.

Опустить корпус вперед вниз, согнув ноги в коленях, расслабленно опустить руки до самого пола, сделать глубокий выдох.

- Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, спину выпрямить. Откинув голову назад, сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед, сделать выдох.

- Сесть, сложив ноги ступня к ступне, руки на коленях, раздвинутые колени прижаты к полу. На вдохе набрать полную грудь воздуха, гордо выпрямить плечи, высоко поднять голову. На выдохе нагнуться вниз, головой касаясь ступней.

ЗАНЯТИЯ 23, 24

Задачи:

1. Укреплять мышечный тонус.
2. Развивать способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
3. Воспитывать выносливость, ловкость, умение соблюдать правила игры.

Ход занятия

I часть

1. Спокойная ходьба с одновременным выполнением дыхательных упражнений: на один шаг — вдох, на два шага — выдох, затем на два шага — вдох, на четыре шага — выдох. (1—1,5 минуты.) Следить за полной выдохом.
2. Ходьба по следам.
3. Ходьба по ребристой дорожке.
4. Бег трусцой: на три шага — вдох, на четыре шага — выдох. (2 минуты).
5. Перестроение в колонну по два.

II часть

1. ОРУ (без предметов) для профилактики плоскостопия.

Упражнение 1.

И. п. — о. с., руки на поясе. 1 — поднять пальцы ног вверх; 2 — вернуться в и. п. (10—15 раз.)

Упражнение 2.

И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе. 1 — подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. (10—15 раз.)

Упражнение 3.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — присесть на всей ступне; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 4.

И. п. — стоя, правая нога перед левой (след в след). 1 — подняться на носки; 2 — вернуться в и. п. (8—10 раз.)

Упражнение 5.

И. п. — сидя, упор сзади. 1—5 — встряхнуть ноги — сгибание и разгибание коленей; 6 — и. п. (3—4 раза.)

Упражнение 6.

И. п. — о. с. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе. (10—12 раз каждой ногой.)

Упражнение 7.

И. п. — о. с. 1 — поднять левую (правую) ногу; 2 — поворот стопы наружу; 3 — поворот стопы внутрь; 4 — вернуться в и. п. (4—6 раз.)

Упражнение 8.

И. п. — о. с. Круговые вращения стопой. (30—40 секунд.)

Упражнение 9.

И. п. — о. с., руки на поясе. Прыжки «Зайчики» в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игровое упражнение «Кошка».

Педагог говорит детям, что они будут изображать кошку. Предлагает детям опуститься на колени и опереться ладонями в пол. Сейчас кошка недовольна. Она выгибает спинку вверх как можно сильнее. Теперь кошка потягивается — спинка прогибается вниз. Движения должны быть энергичные, но в то же время плавные и грациозные. Движения чередуются в течение

2— 3 секунд.

Затем детям предлагается лечь на спину, быстро и грациозно переворачиваться то на один, то на другой бок, одновременно выполняя потягивающие движения руками и ногами на одном боку и сворачивающиеся движения на другом, как это делает кошка, когда очень довольна. Движения чередуются в течение

3— 4 секунд, затем дети возвращаются к первоначальным движениям. Самые грациозные кошки становятся затем водящими в игре «Мыши водят хоровод».

3. Подвижная игра «Мыши водят хоровод».

Дети — мышки, а один ребенок — кот Васька (его сажают в укромный уголок зала).

Педагог. Мы — мышки, будем водить хоровод, бегать, играть, веселиться, но как только проснется Васька-кот, сразу разбегайтесь, чтобы кот вас, мышек, не поймал. Покажите, как мышки бегают. Быстро-быстро и тихо-тихо, чтобы не будить кота. А как они пищат?

Мыши водят хоровод: дети тихо передвигаются и подпевают за взрослым.

На печурке дремлет кот.

Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Вот проснется Васька-кот —

Разобьет наш хоровод!

Мышки не слушаются, бегают, пищат.

Вот проснулся Васька-кот,

Разбежался хоровод!

«Кот» бегаёт за «мышками», крича «мяу-мяу-мяу!», и ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

III часть

Упражнение на релаксацию «Отдыхающая кошка».

Педагог. Представьте себе котенка, который только что играл, гонялся за шариком, а потом закатил его под шкаф и лег отдыхать, растянувшись во всю длину. В нем нет ни одной напряженной клеточки.

Дети изображают котенка.

Педагог. А теперь, когда вы сидите или лежите удобно, еще удобнее, так удобно, что невозможно себе представить более удобную позу, сконцентрируйте внимание на дыхании. Ваше дыхание легкое, свободное, грудь едва заметно колеблется. Теперь нужно произнести формулу здоровья: «Я становлюсь здоровее с каждым днем».

Дети повторяют слова «формулы здоровья» за педагогом.

ЗАНЯТИЯ 25, 26

Задачи:

1. Развивать мышцы спины, внимание, быстроту реакции на сигнал.
2. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в полуприседе.
2. Ходьба перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба приставными шагами.
4. Легкий бег с высоким подниманием коленей (2 минуты).
5. Обычная ходьба друг за другом со сменой положения рук: вверх, вперед, в стороны.

II часть

1. ОРУ с тренажером «ролик гимнастический».

Упражнение 1.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки с роликом вверх; 2 — в стороны; 3 — передать ролик из одной руки в другую за спиной; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2.

И. п. то же. Вращение ролика сначала одной рукой, затем другой.

Упражнение 3.

И. п. — стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивание через ролик, не разжимая рук и не снимая их с ролика.

Упражнение 4.

И. п. — упор стоя, согнувшись, ноги на ширине плеч. Прокатывание ролика вперед, вправо, влево (ноги в коленях не сгибать).

Упражнение 5.

И. п. — стоя, одна нога на полу, другая — на диске ролика. Катание ролика ногой вперед-назад.

Упражнение 6.

И. п. — сидя, упор сзади (или лежа на животе), стопы на ручках ролика. Прокатывание ролика вперед-назад.

Упражнение 7.

И. п. — сидя, упор сзади. Поднимание ролика, зажато между ступнями или коленями, двумя ногами.

Упражнение 8.

И. п. — сидя (на пятках или коленях). Прокатывание ролика вперед, назад, вокруг себя.

Упражнение 9.

И. п. — лежа на животе, ролик на вытянутых вверх руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывание ролика под собой.

Упражнение 10.

И. п. — о. с., ролик на полу. Прыжки через ролик вправо- влево, вперед-назад, вокруг.

2. Комплекс игровых упражнений с большим мячом.

Упражнение 1. «Мюнхгаузен на Луне». Ходить, зажав мяч коленями.

Упражнение 2. «Играем мячом ногами». И. п. — сидя на полу, напротив друг друга. Бросать мяч друг другу, зажав его стопами.

Упражнение 3. «Пингвин с мячом». Прыжки с мячом, зажатым в стопах ног.

Упражнение 4. Ведение мяча ногой между предметами.

Упражнение 5. «Попади в ворота». Ведение мяча ногой в прямом направлении и затем попадание в ворота.

3. Ходьба в колонне в разном темпе с переключением мяча из одной руки в другую в такт ходьбы.
4. Ходьба по веревке (прямой, «змейкой») с подбрасыванием и ловлей мяча.
5. Подвижная игра-соревнование «Кто быстрее добегит до флажка?»

III часть

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы».

Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голенистопопы предыдущего. У первого ребенка руки подняты вверх. По первому сигналу педагога дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу — на спину — живот — спину. То же повторяется в левую сторону. Дети изображают гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекат (без скручивания туловища).

При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, насколько позволяют размеры зала.

ЗАНЯТИЯ 27, 28

Задачи:

1. Формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему.

Ход занятия

I часть

1. Подъем шнура с пола пальцами ноги.
2. Проверка осанки в положении стоя возле стены.
3. Ходьба на внешнем своде стопы.
4. Ходьба на носках.
5. Ходьба на пятках.
6. Бег на носках.
7. Дыхательное упражнение «Конькобежец». И. п. — стоя, ноги вместе, руки в «замке» за спиной, туловище слегка наклонено вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, при этом все тело поворачивать в сторону согнутой ноги, произнося звук движущихся коньков — «к-р-р». (5—6 раз.)

1. ОРУ (без предметов).

Упражнение 1. «Правильная осанка».

Проверка осанки у гимнастической стенки. (Выполнять 1 мин).

Упражнение 2. «Спортивная ходьба».

И. п. то же. Движения стоп (поочередно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола (15 секунд).

Упражнение 3. «Пружинка»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На выдохе, выполняем повороты головой вправо и влево. (Повторить 2-3 раз).

Упражнение 4. «Легкое дыхание»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. На вдохе, переводим руки через стороны вверх (потянуться). На выдохе возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 5. «Хвост ласточки»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые. На вдохе, поочередно отводим правую, затем левую ногу в сторону. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 2-3 раза).

Упражнение 6. «Брасс»

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Выполняем движение «брасс», ноги от пола не отрывать. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 7. «Самолёт»

И.п. – лежа на животе, руки прямые в стороны, ладонями вниз. На вдохе, поднимаем руки и туловище вверх, ноги от пола не отрывать. На выдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

Упражнение 8. «Сильные руки»

И.п. – стоя на четвереньках, кисти на уровне плеч, пальцами вовнутрь. На выдохе, согнуть руки в локтях и подбородком коснуться пола. На вдохе, возвращаемся в исходное положение. (Повторить 3-4 раза).

II часть

1. ОРУ на мячах-хоппах.
2. Броски (метание) мяча партнеру от груди, стоя на носках.
3. Работа на тренажерах. (5—7 минут.)
4. Подвижная игра «Выше ноги от земли» с использованием шведской стенки.

Выше ноги от земли:

На одной ноге стояли На болоте журавли.

Прыгали, но не взлетали,

Потому что не могли.

Подрастали, подрастали,

Подрастали. Подросли!

Полетели и подняли Выше ноги от земли.

III часть

Упражнения на релаксацию¹.

Упражнение 1. И. п. — о. с. Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.

Упражнение 2. И. п. то же. Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

Упражнение 3. И. п. — лежа на спине на полу. Встряхивание рук.

Упражнение 4. И. п. то же. 1 — сделать глубокий вдох; 2—4 — выдох.

ЗАНЯТИЯ 29,30

Задачи:

1. Закреплять умение соблюдать темп в ходьбе и беге.
2. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость).
3. Развивать навыки самомассажа.

Ход занятия

I часть

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба с доставанием руками пяток ног.
4. Ходьба широким шагом.
5. Упражнение на внимание (1 хлопок в ладоши — ходьба на пятках, 2 хлопка — ходьба на внешней стороне стопы).
6. Быстрый бег.

7. Ходьба.
8. Перестроение в колонну по два.

II часть

1. ОРУ со скакалкой (косичкой) для профилактики нарушений осанки.

Упражнение 1. И. п. — стоя, ноги врозь на скакалке, концы ее в обеих руках. 1—2 — присесть, руки вперед, кисти соединить; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. И. п. то же. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3. И. п. — о. с. на скакалке, руки вверх. 1 — отвести правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же с другой ноги. (6—8 раз.)

Упражнение 4. И. п. — лежа на животе, руки вверх, скакалка сложена вдвое, концы в обеих руках. 1—2 — поворот туловища влево, приподнимаясь над полом (скакалка вертикально); 3—4 — вернуться в и. п. То же в другую сторону. (6 раз.)

Упражнение 5. И. п. то же. 1—2 — мах скакалкой назад, одновременно сгибая ноги, накинуть скакалку на стопы; 3—6 — прогнуться, задержаться в этом положении; 7—8 — вернуться в и. п. (6 раз.)

Упражнение 6. И. п. — лежа на спине, скакалка под стопами ног, концы ее в обеих руках, руки в стороны. 1 — поднять ноги вперед, руки вперед; 2 — опуская ноги, перейти в сед; 3 — лечь, ноги вверх; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7. И. п. то же, скакалка сверху, 1 — перемах скакалки через ноги; 2 — поднять ноги, коснуться носками за головой, скакалка натянута; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 8. И. п. — о. с., скакалка лежит на полу между ног. Прыжки — ноги врозь, скрестно в чередовании с ходьбой. (2 раза.)

2. Игра средней подвижности «Быстрая черепаха» (см. занятия 15, 16).

3. Упражнения с набивным мячом (вес — 1 кг).

Упражнение 1. И. п. — стоя на коленях, мяч в руках. 1—4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево. (По 3 раза.)

Упражнение 2. И. п. — лежа на животе, мяч в руках. 1 — поднять мяч вверх, прогнуться; 2 — вернуться в и. п. (2—3 раза.)

Упражнение 3. В парах. И. п. — сидя друг против друга на расстоянии 1,5 м, упор сзади, ноги согнуты в коленях, мяч у одного ребенка под ногами. Одному наклониться назад, с силой толкнуть мяч. Второму поймать мяч ступнями. То же, мяч у другого ребенка. (По 3 раза.)

Упражнение 4. В парах. И. п. — сидя спиной друг к другу, ноги скрестно, мяч на полу сбоку. Передавать мяч друг другу сбоку с поворотом (4 круга), пауза. То же в другую сторону. (2—3 раза.)

ЗАНЯТИЯ 31, 32

Задачи:

1. Продолжать учить напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.
2. Развивать умения управлять своим телом.

Ход занятия

I часть

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад.
2. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
3. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «полоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
4. Встать к стене, поднять руки в стороны — вверх, опустить.
5. Встать к стене, поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.
6. Ходьба (на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой).
7. Бег с высоким подниманием бедра.
8. Дыхательное упражнение «Мельница». И. п. — стоя, ноги вместе, руки вверх — в стороны. Медленно начинать вращать прямыми руками со звуком «ж-р-р». С увеличением темпа движения звук ускоряется. Вернуться в и. п. (6—7 раз.)

II часть

1. ОРУ с мешочком.

Упражнение 1. И. п. — о. с., мешочек на голове. 1 — подняться на носки, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 2. И. п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — поворот туловища влево (вправо), переложить мешочек в левую (правую) руку; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 3. И. п. — о. с., мешочек в правой (потом левой) руке. 1 — поднять согнутую в колене правую (потом левую) ногу, опустить руки и, коснувшись мешочком пятки, переложить его в левую (потом в правую) руку; 2 — вернуться в и. п.

Упражнение 4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, мешочек на голове. 1 — согнуть левую (правую) ногу в колене; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 5. И. п. — стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мешочек в правой (левой) руке. 1 — наклониться назад; 2 — повернуть туловище вправо (влево); 3 — положить мешочек на пол между ногами; 4 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 6. И. п. — упор сидя, мешочек на полу у правого колена. 1 — поднять прямые ноги, опустить их справа за мешочком; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 7. И. п. — лежа на спине, мешочек в руках сверху. 1 — сесть, руки вверх; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 8. И. п. — о. с., мешочек на голове. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п. (6—8 раз.)

Упражнение 9. И. п. — о. с., мешочек на полу у ног. Прыжки через мешочек влево-вправо.

Медленная ходьба на месте с мешочком на голове.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия «Коврик» (см. занятие 2).

3. Подвижная игра «Космонавты».

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят:

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам, На какую захотим —

На такую полетим!

Но в игре один секрет: Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места на любой из пяти ракет, которые заранее изображены (начерчены) на полу.

Внутри контура каждой ракеты обозначено от двух до пяти кружков-мест, а сбоку написан маршрут, например, «Земля— Луна—Земля», «Земля—Марс—Земля» и т. д.

На всех детей мест в ракетах не хватает, и опоздавшие собираются в центре круга. Затем игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении игры совершить большее число «полетов».

III часть

1. Игра малой подвижности «Гуси».

Дети выстраиваются в шеренгу, приседают на корточки и по сигналу бегут навстречу педагогу гусиным шагом вразвалочку. Победителями становятся самые резвые. (Игра укрепляет икроножные мышцы, тренирует сердечно-сосудистую систему.)

2. Упражнения на релаксацию.

И. п. — лежа на спине на полу.

- Руки в стороны — вверх, ноги врозь — ноги вместе.
- Стопы (расслабленные) делают движения вверх-вниз.
- Руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.