



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №23
Денисова И.А.
24 августа 2018г.
Приказ 268-д от 24.08.18г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка для детей 5-7 лет»**

Срок освоения 72 часа

Разработчик: Афиногенова А.Н. –инструктор по физической культуре

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от "24" августа 2018 г.

1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы ребенка, зрения у детей и повышение резистентности организма. В программу «Здоровей-ка» входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику плоскостопия, коррекцию осанки, утомления и нервно-психического перенапряжения. **Основная форма реализации программы**- дополнительная образовательная деятельность 2 часа в неделю по 30 минут

Методы освоения содержания данной программы:

Наглядные: наблюдения; использование иллюстративно-наглядного материала, использование ИКТ.

Словесные: рассказ воспитателя, беседа с детьми, чтение детской литературы.

Практические: дидактические игры, массаж, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастик, корригирующая гимнастика, психогимнастика, элементы йоги, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы ЛФК, футбол-гимнастики, ЛФК, психогимнастика, дыхательная гимнастика Упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, корригирующие упражнения, самомассаж.

Цель освоения программы: оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности дошкольников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Задачи воспитания и развития детей

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества.
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Место (роль) программы в образовательном процессе.

Содержание программы **интегрируется** с образовательными областями «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» «Речевое развитие», «Физическое развитие», что обеспечивает разностороннее развитие ребенка.

Требования к уровню освоения содержания программы. Планируемые результаты.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ раздела	тема	К-во занятий	Объём программы (час., мин.)		
			ВСЕГО	Теоретические	Практические
Раздел 1 Строение организма и основы его безопасности	Строение организма и основы его безопасности	2	60 мин	30 мин.	30мин.
Раздел 2 Приемы и методы оздоровления	Пальчиковая гимнастика	4	120 мин	40 мин.	80 мин.
	Комплексы ЛФК	36	1080 мин	360 мин	720мин
	Подвижные игры	4	120 мин	40 мин.	80 мин.
	Дыхательная гимнастика.	6	180 мин	60 мин.	120 мин.
	Упражнения на релаксацию	4	120 мин	40 мин.	80 мин.
	Корректирующие упражнения	8	240 мин	80 мин.	160 мин.
	Самомассаж	4	120 мин	40 мин.	80 мин.
Раздел 3	Диагностика	4	120 мин	30мин	90мин
Итого:		72	36 часов (2160 мин.)	12 часов (720 мин.)	24 часа (1440 мин.)

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка для детей 5-7лет»**

Содержание	5-7лет
Начало учебного года	1 сентября 2018г.
Окончание учебного года	31 мая 2019г.
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	Сентябрь, май
Продолжительность учебного года	
Всего недель	36 недель
1-ое полугодие учебного года	16 недель
2-ое полугодие учебного года	20 неделя
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	60
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, май
Сроки показа открытых занятий	май

Рабочая программа

Содержание программы

Раздел 1. Строение организма и основы его безопасности.

Тема 1 Строение организма и основы его безопасности

Раздел 2. Приемы и методы оздоровления.

Тема 2. Дыхательная гимнастика.

Тема 3. Комплексы ЛФК

Тема 4. Подвижные игры

Тема 5. Упражнения на релаксацию

Тема 6. Пальчиковая гимнастика

Тема 7. Корректирующие упражнения

Тема 8. Самомассаж

"Диагностика"

Тематический план

Задачи: дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме. Закрепить знания анатомии человека. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие в статике и динамике. Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.	
1-2	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы. Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала. Игра «Назови, что покажу». Подвижная игра «Третий лишний». Дыхательное упражнение «Остудите чай».
3-4	Медицинский осмотр стопы: выявление плоскостопия и коррекции стопы. Беседа «Строение тела». Рассматривание наглядного материала. Игра «Назови, что покажу». Комплекс ЛФК. "Веселый зоопарк" <i>"Танцующий верблюд"</i> И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола. <i>"Забавный медвежонок"</i> И.п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь (<i>"по-медвежьи"</i>). <i>"Смеющийся сурок"</i> И.п. - стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - и.п. <i>"Тигренок потягивается"</i> И.п. сидя па пятках, руки в упоре впереди 1-2 выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках 3-4 - и.п. <i>"Обезьянки-непоседы"</i> И.п. - сидя по-турецки (согнув ноги коленями и стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно 1-2 встать. 3-4 - стойка ноги скрестно на наружных краях стоп 5-6 - сесть 7-8 - и.п., сохранять положение правильной осанки. <i>"Резвые зайчата"</i> И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе) Корректирующее упражнение «Делим тортик» Сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами. Ходьба по дорожке со следами (2-3раза) Ходьба по канату растянутому на полу (2-3раза в медленном темпе) Подвижная игра: «Веселые ребята»

5-6	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Комплекс ЛФК. "Веселый зоопарк" Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»; Подвижная игра «Передача мяча в тоннель».</p>
7-8	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Комплекс ЛФК. "Веселый зоопарк" Дыхательное упражнение «Ветер» Подвижная игра «Поймай мяч!».</p>
<p>Задачи - выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста, использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия, закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями, общее укрепление мышечно- связочного аппарата ребенка. Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы. Формирование навыка правильной осанки.</p>	
9-10	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Комплекс ЛФК без предметов: 1. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз). 2. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз). 3. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз). 4. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз). 5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз). 6. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз). - И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков). Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается вверх» Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. <i>Повторить 4-8 раз.</i> Подвижная игра: «Возьми платочек» Коррекционные упражнения: « Качалочка» Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем»</p>
11-12 Диагностика	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Комплекс ЛФК без предметов (занятие №1) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается вверх» Подвижная игра: «Возьми платочек» Заключительная часть: Релаксация: «Наедине с дождем».</p>
13-14	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная. Комплекс ЛФК без предметов (занятие №1) Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Коррекционные упражнения: «Кач-кач» Заключительная часть: Релаксация: «Ленивый барсук» Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение. Хоть и жарко, хоть и зной</p>

	<p>Занят весь народ лесной. Лишь барсук-лентяй изрядный- Сладко спит в норе прохладной.</p>
15-16	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки: с открытыми глазами, постоять и запомнить свои ощущения с закрытыми глазами. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, обычная.</p> <p>Комплекс ЛФК без предметов (занятие №1) Дыхательная гимнастика по А.Стрельниковой. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный. При этом полусогнутые руки на каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выполнять 10-15раз Подвижная игра: «Гуси и волк» Коррекционные упражнения: «Передай мяч ногами» Заключительная часть: Релаксация: «Путешествие на облаке».</p>
<p>Задачи: исправление имеющейся деформации стопы, укрепление мышц, формирующих свод стопы, формирование и закрепление навыка правильной осанки.</p>	
17-18	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин) Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин) Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Ходьба с перекатом с пятки на носок(до 1 мин) Вышли гуси на прогулку И идут по переулку Ходьба по гимнастической палке прямо и боком(по 30 секунд) Муравьи ползут по веткам И несут покушать деткам. Легкий бег на носочках(40-50 с) По узенькой дорожке Бежали наши ножки.</p> <p>Комплекс ЛФК с гимнастической палкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. И.п. - то же 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку 3-6 - держать 7-8 - и.п. И.п. - то же 1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол 3-4 - и.п. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси. И.п. - то же. Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс. Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу. Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся» и.п. тоже, руки через стороны, ладони вверх 1-3 - поднять одну ногу, носок вытянуть на себя 2-4 - и.п. Бревнышко и.п. то же - руки вверх в замок, перекаты вправо и влево. Потягушки - на расслабление и.п. то же, потянуться руки вверх, пятки от себя. темп медленный «Песочек» и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди (собирают песочек) «Я на солнышке лежу. И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки под подбородок. 12. «Кошечка» И.п. стоя на четвереньках. Отжимание. И.п. лежа на животе - 10р. «Группировка» ип. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. Темп медленный <p>Дыхательное упражнение «Ветер» Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом,</p>

	<p>втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <i>Повторить 3-4 раза.</i></p> <p>Подвижная игра «Мышеловка» Релаксация «Звери и птицы спят».</p> <p>Лежа на коврах, на спине, установка на полное расслабление, восстановление дыхания. Под музыкальное сопровождение.</p> <p>Обошел медведь весь лес и в берлогу спать залез. Лапу в пасть засунул он и увидел сладкий сон. Дети на спину легли и как мишка видят сны. Тише, тише – не шумите, наших деток не будите! Птички станут щебетать, будем глазки открывать. Просыпаться и вставать.</p>
19-20	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин) Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин) Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Ходьба с перекатом с пятки на носок(до 1 мин) Вышли гуси на прогулку И идут по переулку Ходьба по гимнастической палке прямо и боком(по 30 секунд) Муравьи ползут по веткам И несут покушать деткам. Легкий бег на носочках(40-50 с) По узенькой дорожке Бежали наши ножки.</p> <p>Комплекс ЛФК с гимнастической палкой. (занятие №1) Дыхательная гимнастика «Вертолет» И.п.ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуть вправо- выдохнуть; вернуться в и.п., тоже самое влево.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Релаксация «Шалтай - Болтай».</p> <p><i>Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают</i> Шалтай – Болтай сидит на стене, Шалтай- баолтай свалился во сне.</p> <p>Проверка осанки у стены.</p>
21-22	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин) Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин) Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Ходьба с перекатом с пятки на носок(до 1 мин) Вышли гуси на прогулку И идут по переулку Ходьба по гимнастической палке прямо и боком(по 30 секунд) Муравьи ползут по веткам И несут покушать деткам. Легкий бег на носочках(40-50 с) По узенькой дорожке Бежали наши ножки.</p>

	<p>Комплекс ЛФК с гимнастической палкой. (занятие №1) Дыхательная гимнастика «Шарик» Подвижная игра «Караси и щуки» Релаксация «Буратино» (см. стр.114 Е.Н.Вереник) Проверка осанки у стены.</p>
23-24	<p>Проверка осанки у гимнастической стенки. Игровые коррекционные упражнения «На прогулке» Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин) Начиная тренировку Журавли ступают ловко. Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин) Мишка важно так шагает, Набок лапы расставляет. Ходьба с перекатом с пятки на носок(до 1 мин) Вышли гуси на прогулку И идут по переулку Ходьба по гимнастической палке прямо и боком(по 30 секунд) Муравьи ползут по веткам И несут покушать деткам. Легкий бег на носочках(40-50 с) По узенькой дорожке Бежали наши ножки. Комплекс ЛФК с гимнастической палкой. (занятие №1) Дыхательное упражнение «Кукареку» (по Б.Толкачеву) Подвижная игра «Ловишки с мячом» Релаксация «Олени» Проверка осанки у стены.</p>
25-26	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. Ходьба на носках, разное положение рук. Комплекс ЛФК с мячом. 1. И.п. - сидя на мяче, руки на бедрах · И.п. сидя на мяче, легкие прыжки, руки в стороны - вниз · И.п. то же, руки на поясе. 2.Перекаты на мяче вперед -назад с одновременном сгибанием и разгибанием стоп. · И.п. тоже. 3.Наклоны туловища вправо - влево. · И.п. сидя, руки вниз. 1-4 - переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться. 5-6 и.п. 4. И.п. сидя, руки к плечам локти в стороны 1-руки в стороны, ноги врозь 2 - и.п. 5. И.п. - лежа на левом боку, левая рука касается пола 1-одновременно отвести правую руку и ногу в сторону. 2-и.п. то же на правом боку. 6. И.п. лежа спиной на мяче, руки вперед 1-3 - прогнуться, руки вверх. И.п. То же. 7. И.п. лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища, 1 - прогнуться, положить кисти на мяч, голову между рук. 2. и.п. 8. И.п. то же 1-4 - перекачивать мяч друг другу, не опуская туловища 5-6 - и.п. расслабиться 9. И.п. - лежа на животе на мяче руки в упоре на полу, 1 - поднять ноги вверх 2 и.п. 3-4 то же другой ногой. 10.И.п. то же перешагивать на руках вперед - назад (пока стопы не коснутся мяча) Дыхательное упражнение «Коровка» И.п.-о.с. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки (му-му-му). Пройти как «коровки» , голову не опускать. Коррекционные упражнения: «Кач-кач» Подвижная игра «Бездомный заяц» (см.С.В.Силантьева стр.118) Релаксация «Олени» Проверка осанки у стены.</p>
<p>Задачи: Поддержание оптимального двигательного режима; укрепление мышечного корсета ;развитие и укрепление мышц голени, стопы ; формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.</p>	
27-28	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к</p>

	<p>туловищу. Ходьба на носках, разное положение рук. Комплекс ЛФК с мячом. (занятие №1) Дыхательная гимнастика «Лотос» И.п. ноги на ширине плеч, ладони соединены перед грудью. Поднять руки вверх в сторону-вдох носом, и.п. – выдох ртом. Упражнение «Большие крылья», «Павлин» (см. БЗХ стр.20) Подвижная игра «Горячий мяч» Релаксация «Шепот волны» Проверка осанки у стены.</p>
29-30	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. Ходьба на носках, разное положение рук. Комплекс ЛФК с мячом. (занятие №1) Дыхательная гимнастика «Лотос» Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй» Упражнение для стоп «Слон» (см. М.Ю.Картушина стр.88) Проверка осанки у стены.</p>
31-32	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба обычная, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. Ходьба на носках, разное положение рук. Комплекс ЛФК с мячом. (занятие №1) «Дыхательная гимнастика «Лотос» (см. занятие 2) Подвижная игра «Замри» Упражнения с массажным мячом «Сожми, расслабь» Проверка осанки у стены.</p>
<p>Задачи: укрепление ослабленных мышц туловища, увеличение подвижности позвоночника, коррекция имеющегося дефекта осанки, укрепление мышц брюшного пресса, укрепление мышц, формирующих мышечный корсет.</p>	
33-34	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Комплекс ЛФК 1. «Окно» - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги не отрывая подошв от пола. 2. «Каток» - ребенок катит вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой. 3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой. 4. «Сборщик» - И. П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске. 5. «Художник» - И. П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой. 6. «Гусеница» - И. П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно. 7. «Серп» - И. П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. 8. «Мельница» - И. П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях. 9. «Барабанщик» - И. П. – тоже. Стучим носками ног не касаясь его пятками. 10. «Веселые прыжки» - И. П. – сидя, ноги плотно прижаты друг к другу. Поднять ноги, перенести их через лежащий на полу брусок (высота 20 см.), положить на пол, вернуться в И. П. 11. «Носильщик» - поднять кубик (мешок, мячик) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик И. П. Затем кубик перенести в левую сторону, вернуться в И. П.</p>

	<p>12. И. П. – лежа на животе руки в упоре, ноги вместе. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь. Перейти в упор лежа. С опорой на передний отдел стопы и кисти рук.</p> <p>13. И. П. – лежа на спине ноги врозь скользнуть стопой правой ноги по голени левой.</p> <p>14. И. П. – стоя на носках опускаться на пятки и снова подняться.</p> <p>Подвижная игра «Пингвины» Упражнения на мячах «Покатаемся на животе» Дыхательная гимнастика «Подуй на снежинки» Проверка осанки у стены.</p>
35-36	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Комплекс ЛФК (см. занятие №1) Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Обними себя» Игра на развитие мелкой моторики «Кто быстрее» (Е.Р.Железнова стр.49) Проверка осанки у стены.</p>
37-38	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Комплекс ЛФК (см. занятие №1) Дыхательная гимнастика «Шарик». И.п.-о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через нос на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается» - дети хлопают в ладони. Из шарика выходит воздух – дети произносят- ш-ш-ш. Подвижная игра «Попади в круг» Массаж спины «Кап на туче ночевал» (см. М.Ю.Картушина стр.165) Ходьба по массажному коврику. Проверка осанки у стены.</p>
39-40	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, ходьба на пятках. Комплекс ЛФК (см. занятие №1) Подвижная игра «Невод» Игра малой подвижности «Ручейки и озера» Релаксация «Спинка отдыхает» Хватит спинку качать, надо лечь и отдохнуть. Я на коврик лежу, прямо в потолок гляжу. Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки. Спинка ровная, прямая, а могла бы быть кривая. Проверка осанки у стены.</p>
<p>Задачи: формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног и стоп при разных видах ходьбы; упражнять в быстроте и ловкости во время бега; учить выполнять дыхательные упражнения вдохом через нос и выдохом через рот; при помощи комплекса упражнений укреплять мышцы спины, рук и ног, формировать правильную осанку; при помощи тоннеля, роликового тренажёра, велотренажёра, беговой дорожки проводить профилактику плоскостопия; сухого бассейна, эспандера, массажного мячика укреплять мышцы рук и спины; в играх учить приёмам расслабления всего тела, развивать мелкую мускулатуру рук.</p>	
41-42	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег в среднем темпе. Комплекс ЛФК без предметов1. Выполнять без излишнего напряжения мышц. 2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – 4 – повороты головы вправо-влево. 2-3 раза, медленный. Глаза открыты. Дыхание произвольное. Ухом коснуться пола. 3. И.п. - то же; 1-2 - руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п., расслабиться - выдох. 2-3 раза, медленный. С удовольствием</p>

потянуться.

4. И.п. – то же, кисти рук к плечам;

1 - свести локти вперёд – выдох;

2 – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе -
вдох

3 раза, средний.

Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола.

5. И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх;

1 - отвести правую ногу в сторону;

2 – вернуться в и.п.;

3-4 – то же левой ногой

2 -3 раза каждой ногой, средний.

При выполнении упражнения носок на себя.

6. И.п. – то же, кисти рук под шею;

1 – согнуть носки стоп на себя;

2 – разогнуть, оттянуть носки.

4 -6 раз, средний.

При кифозе - валик под грудной отдел позвоночника, локти в стороны, «держат пол» - от пола не отрываются.

7. И.п. – то же;

1 – одновременно согнуть ноги, стопы поставить на пол;

2 – вернуться в и.п.

6 раз, средний

Упражнения 7-8 направлены на укрепление мышц брюшного пресса.

8. И.п. – то же, руки вдоль туловища;

1 – одновременно развести ноги и руки в стороны;

2 – вернуться в и.п.

4-6 раз, средний.

При выполнении упражнений стопы пола не касаются.

9. И.п. – лёжа на животе;

1 – 4 – руки выполняют движение, как при плавании брассом;

5 - 8 - «крокодил», расслабиться

3-4 раза, средний

Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться.

В «крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо.

10. И.п. – то же, кисти рук под подбородок;

1 – отвести правую ногу назад;

2 – и.п.;

3 - 4 - то же левой

3-4 раза, медленный.

Отводя ногу, носок на себя. Амплитуда движения средняя.

11. И.п. – стоя на четвереньках;

1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола;

2 – вернуться в и.п.

3-4 раза, медленный.

Локти в стороны, максимально свести лопатки. Вначале можно касаться носиком

Игра малой подвижности «Солнечные ванны для гусеницы». До начала игры дети выполняют перекаты вправо – влево самостоятельно – маленькие гусеницы. Дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребёнка держали голени предыдущего. У первого ребёнка руки подняты вверх. По первому сигналу инструктора дети одновременно перекатываются в правую сторону на живот, по второму сигналу дети перекатываются на спину и живот, по третьему сигналу – на спину – живот – спину. Всё то же повторяется в левую сторону. Дети создали гигантскую гусеницу, загорающую на солнце. Отмечают всех детей, не опустивших руки и правильно выполнивших перекаты (без скручивания туловища). При повторном проведении игры можно выполнять перекаты в каждую сторону на столько счетов, на сколько позволяют размеры зала.

Упражнения с мячом

И.п. – сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты;

1 - 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать;

	<p>4 – и. п. 4-6 раз, медленный. До 30 сек. Движения плавные, стопы всё время стоят на полу. В первый раз инструктор подстраховывает каждого ребёнка. Релаксация «Спинка отдыхает»</p>
43-44	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег в среднем темпе. Комплекс ЛФК без предметов. (занятие 1) Игра «Ловишки с ленточками» Дыхательное упражнение «Трубач» И.п.-стоя, ноги вместе, ладони сложить «трубочкой» 1-вдох 2-выдох, подуть в «трубочку» (3 раза) Упражнения на релаксацию И.п.-о.с., руки внизу. Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.(2 раза. 2)И.п.-то же Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.(2 раза) 3)И.п.-лёжа на спине на мате, руки в стороны, ноги вместе 1-глубокий вдох 2-4-выдох.(3 раза)</p>
45-46	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег в среднем темпе. Комплекс ЛФК без предметов. (занятие 1) Упражнение «Поймай мячик в колпачок» Работа на тренажерах (5-7 мин) Дыхательное упражнение «Каша кипит» И.п.-то же, одну руку положить на грудь, другую-на живот 1-вдох, грудь расширяется, живот втянуть 2-выдох с произношением звуков: «Пф-пф-пф»(3 раза).</p>
47-48	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег в среднем темпе. Комплекс ЛФК без предметов. (занятие 1) Массаж рук и ног «Черепашка» Шла купаться черепаха и кусала всех от страха: «Кусь, кусь, кусь, кусь! Никого я не боюсь!» (Поципывают поочередно руки от кисти до плеч) Черепашка –дом ходячий! Голову под панцирь прячет. Крепкий панцирь у нее, и защита и жильё! (Поглаживают руки ладонями). Подвижная игра «Черепашка» (см. Л.Ф.Асачева стр.78) Упражнение 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.</p>
<p>Задачи: : формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног и стоп при разных видах ходьбы; упражнять в быстроте и ловкости во время бега; учить выполнять дыхательные упражнения вдохом через нос и выдохом через рот; при помощи комплекса упражнений укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку; при помощи платочков, роликового тренажёра, беговой дорожки, велосипедов проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышцы рук и ног; на медболах и в домике с шарами укреплять мышцы спины; при помощи массажных мячиков и массажёров из каштанов укреплять мелкую мускулатуру рук; в играх учить приёмам напряжения и расслабления всего тела, приёмам пальчиковой гимнастики.</p>	
49-50	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на пятках руки за спину, ходьба приставным шагом, боковой галоп лицом и спиной в круг, лёгкий бег. Дыхательное упражнение «Каша кипит» Комплекс ЛФК С (с мячом-хоппом)</p>

	<p>Основная часть:</p> <p>1) «Наклоны головы» И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах 1-наклон головы вправо (влево) 2-и.п., спину держать прямо (6 раз)</p> <p>2) «Незнайка» И.п.-сидя на мяче, руки опустить 1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх 3-4- и.п., спину держать прямо (6 раз)</p> <p>3) «Потянемся к солнышку» И.п.- то же 1-2-руки вверх, потянуться 3-4-и.п., спину держать прямо (6 раз)</p> <p>4) «Флажок» И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах 1-3-поворот туловища вправо (влево), правую(левую) руку вверх за голову 4-и.п.(6 раз), спину держать прямо</p> <p>5) «Весы» И.п.-лёжа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы 1-3-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола 4-и.п.(6 раз)</p> <p>6) «Пузырь» И.п.-то же 1-2-вдох, надавить животом на мяч 3-4- выдох, живот втянуть, и.п.(6 раз)</p> <p>7) «Покачайся» И.п.-лёжа (на спине) на мяче, руки опустить 1-3-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад 4-и.п.(6 раз)</p> <p>8) «Мост» И.п.-лёжа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями 1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол 3-4-и.п.(6 раз)</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Дыхательная гимнастика «Самолет» Самолётик - самолёт (развести руки в стороны ладонками вверх, поднять голову, вдох) Отправляется в полёт (задержать дыхание) Жу- жу -жу (поворот вправо) Жу-жу-жу (выдох, произнести ж-ж-ж) Постою и отдохну (встать прямо, опустить руки) Я налево полечу (поднять голову, вдох) Жу – жу – жу (поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну (встать прямо и опустить руки). Повторить 2-3 раза</p> <p>Упражнения на релаксацию 1)И.п.-о.с., руки внизу Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.(2 раза) 2)И.п.-то же Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.(2 раза) 3)И.п.-лёжа на спине на мате, руки в стороны, ноги вместе 1-глубокий вдох 2-4-выдох.(3 раза)</p>
51-52	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на пятках руки за спину, ходьба приставным шагом, боковой галоп лицом и спиной в круг, лёгкий бег.</p> <p>Дыхательное упражнение «Каша кипит» Комплекс ЛФК С (с мячом-хоппом)</p>

	(Повторение комплекса занятия №1) Подвижная игра «Стоп! Хоп! Раз!» (см. Л.Ф.Асачева стр.89)
53-54	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на пятках руки за спину, ходьба приставным шагом, боковой галоп лицом и спиной в круг, лёгкий бег. Комплекс ЛФК С (с мячом-хоппом) Дыхательная гимнастика «Ветерок» Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза. Подвижная игра «Четыре стихии» Пальчиковая гимнастика «Пальцы эльфов» (Е.Р.Железнова стр.45) Релаксация «Волшебный сон» Под речевое сопровождение. И.п. лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей. Реснички опускаются, глазки закрываются, мы спокойно отдыхаем (2раза) Сном волшебным засыпаем Дышится легко, ровно, глубоко. Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают, отдыхают,засыпают. Шея не напряжена и расслаблена она, Дышится легко, ровно, глубоко... Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, проснуться Вот пора нам всем вставать, бодрый день наш продолжать.
55-56	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на пятках руки за спину, ходьба приставным шагом, боковой галоп лицом и спиной в круг, лёгкий бег. Комплекс ЛФК С (с мячом-хоппом) Дыхательная гимнастика «Часики» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз. Подвижная игра «Невод» Упражнения на тренажерах (5-7 мин)
Задачи: : формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног и стоп при разных видах ходьбы; упражнять в быстроте и ловкости во время бега; учить выполнять дыхательные упражнения вдохом через нос и выдохом через рот; при помощи комплекса упражнений укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку; при помощи сухого бассейна, , платочков проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышцы рук и ног; развивать мелкую мускулатуру рук массажёром из каштанов; укреплять мышцы спины на мячах и с помощью эспандера; в играх учить приёмам напряжения и расслабления всего тела пальчиковой гимнастики.	
57-58	Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе. Комплекс с предметами (мяч и палка) 1. И. п.— стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз 5—6 раз. 2. И. п. — то же. Руки вверх, потянуться, бросить мяч назад, через стороны руки вниз 3—4 раза. 3. И. п. — стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. Следить за сохранением правильной осанки. 4—6 раз. 4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, смотреть вперед. Наклоны вправо и влево.

	<p>5. И. п. — лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить («ножницы»), не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. 8—10 раз.</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение. Следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе — опускались. 3—4 раза.</p> <p>7. И. п. — лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении, считая до 5—10. 3—4 раза.</p> <p>8. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении, считая до 3—5. По 4—6 раз каждой ногой.</p> <p>9. И. п. — лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища с одновременным выпрямлением рук в стороны — вдох; вернуться в и. п. — выдох. 3—4 раза.</p> <p>10. Лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). По 8—10 раз каждой ногой.</p> <p>Отдых лежа на спине, спокойное дыхание в произвольном темпе — 20—30 с.</p> <p>11. И. п. — лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, прогибаясь и сближая лопатки; лечь, расслабляя мышцы. 3—4 раза.</p> <p>12. И. п. — лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти — «мост». 2—3 раза в медленном темпе.</p> <p>13. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, руки в стороны, вверх, потянуться, руки в стороны и вниз. 4—5 раз.</p> <p>14. И. п. — стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3—5 с. То же другой рукой и ногой. 3-4 раза в медленном темпе.</p> <p>15. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак; поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Через стороны руки вниз. 4—5 раз в медленном темпе.</p> <p>16. И. п. — основная стойка, палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. 6—8 раз в медленном темпе.</p> <p>17. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, наклон в сторону, смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же в другую сторону. По 2—3 раза в каждую сторону в медленном темпе.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Часики» (см. занятие 4, март)</p> <p>Подвижная игра «Ручейки и озера»</p> <p>Игра малой подвижности «Передай платочек»</p> <p>Дети сидят по кругу, передают платок ногами по кругу по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Игру повторить 2-3 раза.</p>
59-60	<p>Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе.</p> <p>Комплекс с предметами (мяч и палка) (см. занятие №1)</p> <p>Массаж спины «Кап на тучке ночевал»</p> <p>Дети встают друг за другом</p> <p>Кап на туче ночевал</p> <p>И по небу кочевал. <i>Постукивают пальчиком.</i></p> <p>Вдруг ударил трах- тарых</p> <p>Кап со страху шах-шарах. <i>Легко постукивают кулачками.</i></p> <p><i>По оврагам, по мостам</i></p> <p><i>По корягам по кустам... Растирают спину ребрами ладоней.</i></p> <p>Осмотрелся на заре,</p> <p>Видит вишня во дворе. <i>Поглаживают ладонями снизу спины к плечам.</i></p> <p>Прыг на ветку озорник:</p> <p>Тронешь-кап за воротник. <i>Легко «пробегают» по спине пальчиками.</i></p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Трубач»</p>
61-62	<p>Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе.</p> <p>Комплекс с предметами (мяч и палка) (см. занятие №1)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Как гуси шипят»</p>

	<p>Встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед. Смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка» Работа на тренажерах (5-7 мин.). Игра-упражнение «Оттолкни и поймай мяч». На быстроту реакции.</p>
63-64	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе. Комплекс с предметами (мяч и палка) (см. занятие №1) Дыхательная гимнастика «Петух». Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз. Бег змейкой. Между предметами с одной стороны зала на другую. Ходьба по ребристой дорожке. Подвижная игра «Найди себе пару». У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На слова: «Найти пару!» - дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары. Массаж рук и ног «Черепашка» (см. февраль занятием №4)</p>
<p>Задачи: формировать правильную осанку, укреплять мышцы ног и стоп при разных видах ходьбы; упражнять в быстроте и ловкости во время бега; учить выполнять дыхательные упражнения вдохом через нос и выдохом через рот; при помощи комплекса упражнений укреплять мышцы спины и формировать правильную осанку; укреплять мышцы рук и ног, спины и живота, развивать пластичность позвоночника; развивать мелкую мускулатуру рук с массажными мячиками и массажёрами; в играх учить приёмам расслабления всего тела.</p>	
65-66	<p>Проверка правильной осанки у стены. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки за спину, ходьба на носках руки за голову, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба обычная руки перед собой, горизонтальные махи «ножницы»; лёгкий бег, бег с захлестом, боковой галоп.</p> <p>Комплекс ЛФК (без предметов)</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах, ноги вместе. 1 – опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе; 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 секунд, дыхание ровное; 4 – в и.п. Повторить 4-8 раз. И.п.: лежа на спине, между лопаток небольшой валик. Ноги вместе, руки в стороны, в руках гантели 2-4 кг. 1 – медленно поднять руки вверх – вдох; 2 – удерживаем руки вверх; 3-4 – руки медленно через стороны опускаем. Дыхание ровное. Темп медленный. Повторить 10-20 раз. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах. Опора на предплечья. 1 – поднимая голову и туловище прогнуться, опираясь на предплечья; 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 секунд; 4 – в и.п. Дыхание ровное. Повторить 6-10 раз. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и фиксируют гимнастическую палку, которая находится на локтях. 1 – поднять туловище, отрываясь от пола; 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 секунд; 4 – в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-8 раз. И.п.: стоя на четвереньках.. 1 – сгибаем руки в локтевых суставах, прижимаемся грудью к полу и сильно прогибаем туловище вперед (подлезание); 2-3 – выпрямляемся; 4 – в и.п. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 8-10 раз. И.п.: лежа на кушетке лицом вниз (туловище вне кушетки). Ноги фиксированы, руки за голову. 1 – поднять голову, локти развести; 2-3 – удержаться в этом положении 5-10 секунд; 4 – в и.п. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз. И.п.: лежа на кушетке лицом вниз (туловище вне кушетки). Ноги фиксированы, руки перед собой. Имитация плавания стилем «басс». 1 – руки вперед; 2-3 – руки в стороны; 4 – в и.п. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Повторить 8-12 раз. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки впереди на уровне плеч (можно с резинкой). 1 – развести руки в стороны; 2-3 – удержать руки 5-10 секунд; 4 – в и.п. Темп средний. Дыхание ровное. Повторить 8-10 раз. И.п.: стоя, одна нога сзади на носке, руки к плечам. 1 – медленно выпрямить руки вверх, отводя их назад, прогнуть спину (смотреть вверх); 2-3 – повторяем прогибание спины; 4 – в и.п. Темп средний. Дыхание произвольное. Повторить 8-12 раз. <p>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия «Коврик»</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.- упор сидя, захватить бусинку правой ноги и положить в колечко на коврике. И.п. то же. Захватить бусинку пальцами правой ноги и достать ее из колечка

	<p>3,4. Повторить упражнение 1,2 левой ногой.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Завели машину-<i>вдох</i>.</p> <p>Ш-ш-ш...-<i>выдох</i></p> <p>Накачали шину- <i>вдох</i>.</p> <p>Ш-ш-ш...- <i>выдох</i></p> <p>Улыбнулись веселей- <i>вдох</i></p> <p>И поехали быстрее.- <i>выдох</i>.</p>
67-68	<p>Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки за спину, ходьба на носках руки за голову, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба обычная руки перед собой, горизонтальные махи «ножницы»; лёгкий бег, бег с захлестом, боковой галоп.</p> <p>Комплекс ЛФК (без предметов)</p> <p>Игра самомассаж для кистей и пальцев рук</p> <p>Разотру ладошки сильно, <i>Растирание ладоней.</i></p> <p>Каждый пальчик покручу, <i>Захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги.</i></p> <p>И вытягивать начну, <i>Имитируют мытье рук.</i></p> <p>Следом руки я помою, <i>Имитируют мытье рук.</i></p> <p>Пальчик в пальчик я вложу, <i>Пальцы сцепить « в замок»</i></p> <p>На замочек их закрою</p> <p>И тепло поберегу.</p> <p>Комплекс упражнений «Обезьянки»</p> <ol style="list-style-type: none"> «Обезьянки собирают бананы». Сидя на скамейке, пальцами ног поднять палочку, лежащую на полу, и отбросить ее как можно дальше. «Обезьянки на коньках». Катать бруски ногой с сильным нажимом, прокатывая их от носка к пятке. «Обезьянки берут орешки». Захват малого мяча ступнями. «Обезьянки музыканты». Поднять пальцами ног погремушку и погремать. <p>Подвижная игра «Мыши водят хоровод».</p> <p>Релаксация « Звезды».</p> <p>Звучит спокойная расслабляющая музыка. По желанию можно закрыть глаза.</p>
69-70	<p>Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки за спину, ходьба на носках руки за голову, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба обычная руки перед собой, горизонтальные махи «ножницы»; лёгкий бег, бег с захлестом, боковой галоп.</p> <p>Комплекс ЛФК (без предметов)</p> <p>Дыхательная гимнастика « Красный шарик»</p> <p>Воздух мягко набираем, <i>Вдох.</i></p> <p>Шарик красный надуваем. <i>Выдох.</i></p> <p>Шарик тужился, пыхтел, <i>Вдох.</i></p> <p>Лопнул он и засвистел: «Т-с-с!» <i>Выдох.</i></p> <p>Подвижная игра «Постройся по цвету»</p> <p>Упражнения на тренажерах (5-7 мин).</p>
71-72	<p>Проверка правильной осанки у стены.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх, ходьба на пятках руки за спину, ходьба на носках руки за голову, ходьба на пятках руки на поясе, ходьба обычная руки перед собой, горизонтальные махи «ножницы»; лёгкий бег, бег с захлестом, боковой галоп.</p> <p>Комплекс ЛФК (без предметов)</p> <p>Массаж спины «Суп»</p> <p>Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.</p> <p>Чи-чи-чи-чики –ща!</p> <p>Вот капуста для борща. <i>Похлопывают ладонями.</i></p> <p>Покрошу картошки,</p> <p>Свеколки, морковки, <i>Постукивают ребрами ладоней.</i></p> <p>Поголовки лучку</p> <p>Да зубок чесночку. <i>Поколачивают кулачками.</i></p> <p>Чики-чок, чики-чок-</p> <p>И готов борщичок! <i>Поглаживают ладонями.</i></p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>Релаксация «Волшебный сон»</p>

Диагностика освоения содержания программы.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), спортивный праздник «Веселые старты».

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют сформированность знаний детей о строении организма, функциях органов, усвоение культурно- гигиенических навыков, знание правил безопасного поведения, приемов и методов оздоровления, а так же уровень физического развития детей.

Выявленные в ходе диагностики характеристики определяют низкий, средний, высокий, а в отдельных случаях – самый высокий уровни освоения программы.

Методическое обеспечение программы

№	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год
1.	Л.Ф.Асачева, О.В.Горбунова	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013
2.	Фирилева Ж.Е.	СА-ФИ-ДАНСЕ	«Детство-Пресс», 2010С-П.
3.	Е.Р.Железнова	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2013
4.	С.О.Филиппова	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2007
5	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности дошкольного возраста	Санкт-Петербург; «Детство-Пресс», 2012
6	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.
7	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство- пресс, 2013г.

Средства обеспечения освоения программы

Аудио- и видео- пособия

Вид аудио- и видео- пособия	
Интерактивная презентация	Аудио-пособие
«Радуга здоровья»	«Утренняя гимнастика в детском саду»
«Виды спорта»	Музыкальный сборник
«Строение тела»	Мелодии для релаксации
	Сборник танцевально- классической музыки

Спортивное оборудование зала

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт
8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт

13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

Дидактический материал

№	наименование	количество
1	подвижные игры «Пройди по следам»	1
2	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	1
3	карточки с изображением упражнений	1
4	атрибуты к подвижным играм	
5	картотека к основным видам движений	1
6	картотека по подвижным играм	1
7	картотека утренней гимнастики	1

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения и участки

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	45	15