

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД – КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД – КУРОРТ АНАПА**

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08. 2022

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 18 «Виктория»
_____/Громько Т.В./
приказ № 90 от «30» августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Физкульт - Ура!»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 3 года: 216 ч. (1год – 72 ч.; 2 год - 72 ч. 3год – 72 ч.)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 48827

Автор - составитель:
Степанова Елена Владимировна,
инструктор по физической культуре

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы	2
Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	9
Содержание Программы	10
Первый год обучения (средняя группа).....	10
Второй год обучения год обучения (<i>старшая группа</i>)	18
Третий год обучения (подготовительная группа)	29
Планируемые результаты освоения Программы	41
Комплекс организационно-педагогических условий	43
Календарный учебный график	43
Условия реализации программы	44
Формы аттестации. Диагностическая методика	46
Методические материалы: описание общей методики работы	53
Список литературы	86

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкульт -Ура!» (далее по тексту Программа) кружка физического развития имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни (далее — ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, гигиены, профилактики ОРВ, при формировании полезных привычек и др.).

Актуальность

Программа разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно- правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. В концепции дошкольного воспитания отводится ведущее место физическому развитию детей, остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей.

Актуальность вопроса, касающегося укрепления здоровья детей состоит в том, что за последние годы состояние их здоровья прогрессивно ухудшается. Много детей имеют нарушение зрения, аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Отклонения в опорно-

двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Педагоги нашего Учреждения, наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Основной причиной таких последствий является гиподинамия и несформированность понятий о ЗОЖ у детей, и прежде всего их родителей. Одни родители не обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье, другие в силу своей занятости не имеют возможности водить детей в организации осуществляющие дополнительное образование физкультурно - спортивной направленности (спортивную школу или др.). Такая ситуация побудила специалистов нашего Учреждения к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы.

Учитывая необходимость укрепления здоровья, укрепления опорно - двигательного аппарата, совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, пропаганды ЗОЖ у наших воспитанников, и запрос родителей (законных представителей), была разработана программа кружка физического развития «Физкульт Ура!», в которой учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.

Новизна и отличительная особенность

Существует множество программ, имеющих физкультурно-спортивную направленность. Новизна данной Программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные игры, упражнения, беседы о здоровом образе жизни, дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой тренинг и другие нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы. При организации занятий широко используется спортивный инвентарь и тренажеры.

Педагогическая целесообразность

Так как двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций организма и выступает как оздоровительный фактор, в детстве необходимо закладывать фундамент здоровья, и формировать некоторые важные черты личности, считаем, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Необходимо еще с самых юных лет, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания. Таким образом, организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно - спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по

привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и формированию здорового образа жизни.

В Программу входят не только общеразвивающие упражнения, но и специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы. Таким образом акцент в оздоровительной работе Программы делается не только на развитие двигательной деятельности ребенка, но и на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Программа включает инновационные формы и методы, органически входит в жизнь детского сада, не заорганизовывает детей, решает вопросы психологического благополучия, имеет связь с другими видами деятельности, и самое главное нравится детям. Интерес детей обеспечивается за счет создания развивающей среды, применения различного физкультурного оборудования, тренажеров, реализации определенных педагогических технологий, использования малых форм народного фольклора. Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является, использование игровых упражнений с привлекательными для детей образов. Упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и ритмических движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Практическая значимость так же в регулярном получении детьми необходимых теоретических сведений, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Занятия построены с учетом возрастных критериев и индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Программа может быть адаптирована для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ).

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 4-7 лет:

— средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);
— старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)

Программа реализуется посредством кружковой работы. Зачисление воспитанников в кружок осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных образовательных услуг между родителями и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54 «Договор об образовании», статья 75 «Дополнительное образование для детей и взрослых»). Комплектование групп осуществляется по возрасту не более 10 человек. Таким образом в группу второго и третьего года обучения могут быть зачислены дети, не занимающиеся в группе первого и второго года.

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от среднего дошкольного возраста до поступления в школу. В случае поступления заявлений от родителей воспитанников от 3 до 4 лет, Программа может быть дополнена приложением.

Общая характеристика особенностей физического развития детей 4–7 лет

Характеристика физического развития детей пятого года жизни. На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена, слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не

соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей. Характеристика физического развития детей шестого года жизни.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к

изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту. Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение.

Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Уровень Программы– ознакомительный.

Срок реализации – 3 года

Форма обучения – очная

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, с сентября по май, общее количество часов в год 72.

Длительность занятий зависит от возраста детей, устанавливается в соответствии с действующим СанПиН:

- для детей 4-5 летнего возраста составляет 20 мин.;
- для детей 5-6 летнего возраста - 25 мин.,
- для детей 6-7 летнего возраста – 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса

При разработке учебно-тематического плана Программы учитываются летние и зимние каникулы. Во время летних каникул совместная деятельность с детьми по физическому направлению проводится в следующих формах:

- спортивные праздники и развлечения
- летние Олимпийские игры
- фестиваль подвижных игр
- недели здоровья

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Занятия проводятся во второй половине дня.

Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10- 15 обучающихся в группе.

Условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Состав группы: постоянный, с возможностью добора детей в группу на место выбывших.

Виды занятий: открытые занятия, соревнования, тренировки.

Цель и задачи программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.

Задачи:

Образовательные:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формирование у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание положительных черт характера;
- воспитание чувства уверенности в себе.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей заниматься.

Содержание Программы

Первый год обучения (средняя группа)

2 занятие в неделю, всего 72 занятия в год (сентябрь – май). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	15
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	18
6.	Игры, игровой стретчинг	Игры разной интенсивности, Игровой стретчинг	19
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	4
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	4
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	4
			Итого: 72 часа

Содержание учебно - тематического плана работы

СЕНТЯБРЬ

№1-2

Тема: «Что такое правильная осанка»

Теория: Дать детям представление о правильной осанке.

Практика: Упражнения в ходьбе с заданиями для рук. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

Упражнения в исходном положении стоя - для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

П/и «Мы – листочки», «Солнышко и дождик»

Гимнастика для глаз: «Буратино» «Теремок» «Дождик»

№3-4

Тема: «Листопад»

Теория: Беседа «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Практика; Комплекс упражнений «Весёлая маршрутовка»

ОРУ с листочками под музыку

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

Игра «Мартышки и удав», «Солнышко и дождик»

№5-6

Тема «Береги своё здоровье»

Теория: Беседа «Витамины и здоровье»

Практика: Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс гимнастики «Утятка», Упражнения на растяжку.

П/и «Мы – листочки», «Веселые утки»

Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»

№7-8

Тема: «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»

Теория: Беседа о разных видах спорта.

Практика: Разминка «Весёлые шаги»

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД, используя большие модули, Упражнения на растяжку.

П/И «Веселый мяч», «Беги за мячом»

ОКТАБРЬ

№1-2

Тема: «Почему мы двигаемся?»

Теория: Дать понятие об опорно-двигательной системе.

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

ОРУ с гимнастической палкой,

ОВД на полу на гимнастических ковриках.

П/и «Кукушка», «Веселые зайчата»

№3-4

Тема: «Весёлые матрёшки»

Теория: «Незванные гости – Грипп и Простуда». В развлекательной форме напомнить детям о том, почему человек болеет, вызвать желание укреплять свое здоровье.

Практика: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп

Комплекс «Матрёшки», ОВД на гимн. скамейке.

Упражнение «Подтяни живот», «качалка»

П/и «Поймай мяч ногой». «Догони мячик»

№5-6

Тема: «По ниточке»

Теория: О пользе физкультуры.

Практика: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки

Познакомить детей с ритмическим танцем «По ниточке»

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»,

ОВД на полу на гимнастических ковриках.

Игра «Солнышко и дождик» «Карусель»

№7-8

Тема: «Ловкие зверята»

Теория: Беседа о Докторе Айболите.

Практика: Комплекс корригирующей гимнастики,

ОВД, Упражнения на растяжку.

Упражнение «В лесу», «Цапля»

П/и «Обезьянки», Игра по выбору детей

НОЯБРЬ

№1-2

Тема: «Зарядка для хвоста»

Теория: Тело человека

Практика: Комплекс корригирующей гимнастики

Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

Упражнение «Подтяни живот», «Собери камешки»

П/и «Поймай мяч ногой».

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№3-4

Тема: «Вот так ножки»

Теория: Беседа о руках и ногах человека.

Практика: Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, коленных суставов, стопы)

Ритмическая гимнастика «Весёлые ножки»

Комплекс статических упражнений, Упражнения на растяжку.

Игровые упражнения «Катание на морском коньке», «Качалка»

П/и «Найди свое место»

№5-6

Тема: «Ребята и зверята»

Теория: Беседа с детьми, как вырасти здоровым.

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

Ритмический танец «Зарядка для хвоста»

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики

П/и «Бездомный заяц»

№7-8

Тема: «Пойдём в поход»

Теория: Беседа «Кому, что нужно для похода и в походе?»

Практика: Упражнение «Встань правильно»

Игровое упражнение «Найди правильный след», Упражнения на растяжку.

П/и «По ровненькой дорожке»

П/и «Птицы и дождь»

ДЕКАБРЬ

№1-2

Тема: «Весёлые танцоры»

Теория: Беседа о пользе закаливания.

Практика: Упражнение «Бег по кругу»

Ритмический танец «Зимушка-зима»

Игровой стретчинг. ОВД на полу на гимнастических ковриках.

П/и «Птицы и дождь».

Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

№3-4

Тема: «На птичьем дворе»

Теория: Побеседовать с детьми о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Практика: Разминка «Сорока», Упражнения на растяжку.

Комплекс корригирующих упражнений

Упражнение «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик»

Игра «Найди свое место»

Релаксация под музыку.

№5-6

Тема: «Ловкие ножки»

Теория: Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Практика: Упражнение «Встань правильно». Бег от опасности.

Упражнение «Бег по кругу»

Упражнения «Ловкий чертенок», «Растяжка ног»

П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

П/и «Найди себе место»

№7-8

Тема: «Учимся правильно дышать»

Теория: Прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

Практика: Ходьба и бег под музыку, сменяя темп.

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.
Игровой стретчинг. Упражнение «Жуки», «Качалка» «Буратино»
Игра по выбору детей.

ЯНВАРЬ

№1-2

Тема: «Мальвина и Буратино»

Теория: Беседа о правилах личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

Практика: Ритмический танец «Кукла»

Комплекс корригирующей гимнастики с гимн. палками.

Упражнения для мышц ног «Веселые ножки» на тренажерах.

Упражнение «Буратино», «Колобок»

Релаксация «Снег»

№3-4

Тема: «Незнайка в стране здоровья»

Теория: Беседа о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Практика: Разновидности ходьбы и бега, прыжки.

ОВД на гимн. скамейке и гимнастической стенке.

Упражнения на растяжку. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

Упражнение «Ровная спина», упражнение «Здоровые ножки»

П/и «Удочка»

№5-6

Тема: «Ровные спинки»

Теория: Беседа о пользе движений.

Практика: Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

Упражнение «Бег по кругу», прямо боком, галоп и т.д

ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки.

Упражнение в висе, упражнение на ковриках «Веселый тренинг»

Игра «Беги за мячом»

ФЕВРАЛЬ

№1-2

Тема: «Мы куклы»

Теория: Что нужно для того, чтобы не болеть?

Практика: Разновидности ходьбы и бега, прыжков.

Ритмический танец «Куклы»

Упражнения с мячом-ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Игра «Сделай фигуру»

Гимнастика для глаз: Моторчик, Мой веселый звонкий мяч, Стрекоза.

№3-4

Тема: «Незнайка в стране Здоровья»

Теория: Как Незнайка решил закаляться?

Практика: Разновидности ходьбы и бега. Упражнения «Ровная спина».

Упражнения «Здоровые ножки». Упражнение «Ракета» и «паучки».

Самомассаж лица и шеи.

Релаксация под музыку «Отдыхаем».

П/и «Липучка»

№5-6

Тема: «Путешествие в страну Смешариков»

Теория: Беседа о зимних видах спорта

Практика: Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

«Мы удивились», «Тигренок», «Упрямые бараны»;

Комплекс упражнений с мячами: «Играем с мячом», «Ходите с мячом»

Игровой стретчинг

Упражнение на дыхание: Надуем шары, Паровозик, Ветер

П/и «Футбол»

№7-8

Тема: «Поможем Буратино»

Теория: «Зачем человеку голова?» Знакомство со строением тела, рассказать о роли головы в жизни человека.

Практика: Упражнения у стены в равновесии.

Упражнения: Взберитесь на палку, Массаж ступни, Разминка балерины.

Комплекс упражнений по карточкам, по выбору детей

Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»

П/и «Найди себе место»

Релаксация «Шарик».

МАРТ

№1-2

Тема: «Обезьянки»

Теория: «Умеем ли мыть руки?» (проблемная ситуация на провокацию гигиенических навыков).

Практика: Ходьба с различным выполнением заданий для рук и плечей.

Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Упражнение «Пройди через болото», с обручами

Упражнение в вися, на ковриках. Упражнения на растяжку.

Игра «Обезьянки и удав»,

Релаксация «Качели» «Тряпичная кукла»

№3-4

Тема: «Отгадай загадки»

Теория: Витамины и их роль в жизни человека. Загадки о витаминах.

Практика: Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через препятствия.

Комплекс упражнений «Загадки»

Упражнения с мячами на полу. Упражнения по карточкам

Игра «Заводные игрушки», «Собери домик»

Психогимнастика: «Упрямые бараны», «Солнышко дразнится»

№5-6

Тема: «Красивая осанка – залог твоего здоровья».

Теория: Формировать понятие у детей о том, что от осанки зависит физическое здоровье человека.

Практика: Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Упражнение «Собери камушки» (камушки собираем пальцами ног)

«Сиамские близнецы» (упражнения в парах). Упражнения на растяжку.

Игра «Липучка»

№7-8

Тема: «Будь здоров»

Теория: «Зачем человеку еда?» Рассказать о том, какую роль играет питание в жизни человека.

Практика: Упражнение-разминка «Дышите - не дышите»

Игра «Прокати мяч». «Прогулка с шариками», «Прыгайте с мячом»

Упражнения со скакалками и гимн. палками. Упражнения на растяжку.

П/И «Не урони»

Релаксация «Зернышко».

АПРЕЛЬ

№1-2

Тема: «Старик Хоттабыч»

Теория: Беседа «Движение – это жизнь» Прививать любовь к спорту.

Практика: «Дорожка здоровья»; Танец «Утят»

Упражнения на тренажёрах, Упражнения на растяжку.

Упражнение «Переложил бусинки и камушки»

Упражнение «Рисуем ногами»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№3-4

Тема: «Веселый колобок»

Теория: «Голова». Продолжить знакомство со строением тела, рассказать о роли головы в жизни человека.

Практика: Ходьба в чередовании с бегом, с выполнением упражнений по команде педагога.

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

П/и «Пройди, не урони».

Упражнение «Скатаем колобок»

П/И «Колобок и звери»

№5-6

Тема: «Цирк зажигает огни»

Теория: «Для чего надо спать?» Рассказать о роли сна в жизни человека.

Практика: Ходьба с выполнением упражнений для стоп. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

Упражнения с массажными мячами. Упражнение «Переложил бусинки».

Упражнение «Рисуем ногами».

П/И «Карусель»

Релаксация «Спокойный сон».

№7-8

Тема: «Дорожка здоровья»

Теория: Познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

Практика: Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия

Упражнение «Бег по кругу»

Упражнения на тренажёрах, Упражнения на растяжку.

Упражнение в висячем положении и по карточкам

П/И «Пятнашки»

Гимнастика для глаз: «Буратино» «Теремок» «Дождик»

МАЙ

№1-2

Тема: «В гостях у морского царя Нептуна»

Теория: Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Практика: Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.

Упражнение «Море», «Дельфин». Упражнение «Собери камушки»

Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

Игра «Море волнуется»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубочка, каша кипит, Петух.

№3-4

Тема: «Цветочная страна»

Теория: Закрепить знания детей о лечебных травах.

Практика: Ходьба с различным выполнением заданий, бег по кругу.

Ритмическая гимнастика с мячами маленького диаметра.
 Упражнения: «Прогулка с шариками», «Прыгайте с мячом».
 Упражнение «Колючая трава»
 Дыхательное упражнение «Цветок распускается»

№5-6

Тема: «В лесу»

Теория: Дать представление о лечебных деревьях и травах.

Практика: Ходьба и бег по заданию, семенящий шаг, широкий, боковой галоп и т.д

ОРУ с ленточками. ОВД на гимнастической стенке и скамейке.

Психогимнастика «Мы удивились» «Тигренок»

Упражнение «Карусель» «Дерево». Работа по карточкам.

П/И «Кто быстрее?»

Упражнение «Рисуем ногами».

№7-8

Тема: «Весёлая тренировка»

Теория: Систематизировать знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Практика: Ходьба с различным выполнением заданий.

ОРУ с гимн. палками. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Упражнение «Собери камушки» (камешки собираем пальцами ног)

Полоса препятствий.

П/и «Самый ловкий»

П/и «Будь внимательным»

Второй год обучения год обучения (старшая группа)

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	15

3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	18
6.	Игры, игровой стретчинг	Игры разной интенсивности, Игровой стретчинг	19
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	4
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	4
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	4
			Итого: 72 часов

Содержание учебно - тематического плана работы СЕНТЯБРЬ

№1-2

Тема: «Что такое правильная осанка»

Теория: Дать представление о правильной осанке. Беседа о физической культуре.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика: Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

П/и «Ловишка с ленточкой», «Тише едешь – дальше будешь»

Релаксация «Покачаемся на волнах»

№3-4

Тема: «Спортивная одежда»

Теория: Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Практика: Разминка «Весёлые шаги», бег с заданием

Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов.

Способствовать укреплению мышц свода стопы.

Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Приседание у стены»

Разучить упражнения «Медведь», «Обезьянки»

Игра «Верь ушам, а не глазам»

№5-6

Тема: «Береги своё здоровье»

Теория: Беседа «Как нужно ухаживать за собой».

Практика: Упражнения в ходьбе и беге

Комплекс гимнастики «Утята»

Упражнение «Собери пальчиками платочек»

Работа по карточкам

П/и «Шалтай - Болтай»
Дыхательное упражнение «Расти травушка»
Релаксация «Покачаемся на волнах».

№7-8

Тема: «Гномы в лесу»
Теория: Ознакомить с правилами гигиены тела.
Практика: Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом.
Ходьба и бег с заданием
ОРУ с ленточками. Упражнение для ног «Нарисуй солнышко», «Камушки»
Дыхательное упражнение «Надуй шарик»
Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
Работа по карточкам.
Релаксация «Шум листвы»

ОКТАБРЬ

№1-2

Тема: «Почему мы двигаемся?»
Теория: Способствовать осознанию пользы утренней зарядки.
Практика: Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия
Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекачивания мяча.
Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
П/и «Мы веселые ребята»
Упражнение на формирование осанки «Мотыльки»
Релаксация «Ветер»

№3-4

Тема: «Весёлые матрёшки»
Теория: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.
Практика: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп
Комплекс «Матрёшки»
Упражнение «Подтяни живот», «Качели», «Самолет»
Работа по карточкам
П/и «Поймай мяч ногой»

№5-6

Тема: «Смешарики»
Теория: Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Практика: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки, бег в разных направлениях и темпе.

Разминка «Веселая зарядка»

Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

Дыхательное упражнение «Пловец»

Упражнение «Колобок» - перекаты на спине, «Ракета»

П/и «Третий лишний»

Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№7-8

Тема: «Ловкие зверята»

Теория: Знакомство и закрепление известных правил общего оздоровления, личной гигиены.

Практика: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу

Разминка «Ловкие зверята»

Упражнения для ног «Дорожка здоровья»

Самомассаж «Массаж ушных раковин»

П/и «Обезьянки»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Релаксация «Дождь», «Мельница»

НОЯБРЬ

№1-2

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

Теория: Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Комплекс корригирующей гимнастики

Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

Упражнение «Качалочка», «Курусель», «Ракета»

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубочка, каша кипит, Петух.

Игра м/п «Улитка»

№3-4

Тема: «Моя красивая осанка»

Теория: Закрепить понятие «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья, развивать творческие способности.

Практика: Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Разминка «Весёлые ножки»

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию. Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

Дыхательное упражнение «Лыжник»

Упражнение «Собери пуговики»

П/и «Мы на карусели сели»

№5-6

Тема: «Буратино в сказочной стране»

Теория: Побеседовать о культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

Ритмический танец «Буратино»

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики

П/и «Удочка»

Релаксация «Слушаем пение птиц»

№7-8

Тема: «Пойдём в поход»

Теория: Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.

Практика: Упражнения для развития способности к реакции. Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии. Игра «Светофор». Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Дыхательное упражнение «Рубка дров»

Игровое упражнение «Найди правильный след»

Игра «Вышибалы»

Релаксация «В лесу»

ДЕКАБРЬ

№1-2

Тема: «Незнайка в гостях у зимы»

Теория: Вспомнить с детьми зимние и летние виды спорта

Практика: Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Упражнение «Бег по кругу»

Ритмический танец «Зимушка-зима»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Игровой стретчинг «Снеговик», «Цветочек», «Побежали»

Дыхательное упражнение «Гармошка» «Обжора» «Шар»

Упражнение для ног «Собери снежинки»

П/и «Быстро возьми»

Релаксация «Яблочко по блюдечку покатилося», «Качели».

№3-4

Тема: «Снежинки»

Теория: «Чем полезен снег для человека» Познакомить с оздоровительными свойствами снега.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Ходьба по следам.

Комплекс корригирующих упражнений

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела) Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга

Релаксация под музыку «Летят снежинки»

№5-6

Тема: «Наши глазки»

Теория: Дать представление ребёнку об органах зрения, формирование бережного отношения к зрению.

Практика: Ходьба и бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности). Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит» «Вьюга»

П/и «Липучка»

№7-8

Тема: «Поможем Лунтику»

Теория: Продолжить знакомство со знаками дорожного движения, закрепить переход улице на светофор.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с переключением мяча из одной руки в другую. Упражнение встань правильно.

ОРУ с гимнастической палкой

Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»

Упражнение «Лодочка», «Самолет» «Лягушка» «Рыбка»

Комплекс упражнений на дыхание: «Часики» «Дровосек» «Тряпичная кукла» «Мельница»

Игра «Хвосты».

ЯНВАРЬ

№1-2

Тема: «Мальвина и Буратино»

Теория: Познакомить детей с различными видами зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.

Практика: Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Ритмический танец «Буратино»

Комплекс корригирующей гимнастики «Деревце» «Звезда» «Самолет»

Упражнения для мышц ног приседания. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка)

Упражнение на дыхание «Потягушки» «Пловец» «Ножницы»

№3-4

Тема: «В гости к лесным зверям»»

Теория: Беседа об одежде, формировать умение одеваться соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье.

Практика: Разновидности ходьбы и бега. Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание «Обжора» «Ветер» «Цветок» «Пила»

Упражнения с мешочками «Самый ловкий»

Пальчиковая игра «Белочка»

Игра «Ловишки».

Упражнение «Ровная спина»

Игровые упражнения на расслабление.

Релаксация «Солнышко»

№5-6

Тема: «Ровные спинки»

Теория: Беседа «Красивая осанка – залог твоего здоровья». Формировать понятие у детей о том, что от осанки зависит физическое здоровье человека.

Практика: Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки

Упражнение в виси

Игра «Удав и обезьяны»

Упражнение «Нарисуй солнышко»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№ 7-8

Тема: “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

Теория: Продолжить знакомство с правилами, сохраняющими здоровье.

Практика: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» - остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнение «Прыгалка»

Комплекс пластической гимнастики

Упражнения на самовытяжение. Гимнастика для ног.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи. Пальчиковая игра по выбору детей.

ФЕВРАЛЬ

№1-2

Тема: «У Лесовичка»

Теория: «Какие бывают грибы»

Цель: Дать представление детям о классификации грибов и правила безопасного поведения при отравлении грибами.

Практика: Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой «Веселая гимнастика» Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия.

Зрительная гимнастика «Елка» «Листочки»

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп. Задания по карточкам.

Дыхательное упражнение «Вьюга»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнение «Собери шишки»

Игра «Баба Яга костяная нога»

Релаксация «Ветерок»

№3-4

Тема: «Мы танцоры»

Теория: Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Практика: Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям.

Ритмический танец «Аэробика»

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Собери мелкие игрушки ногой»

Задания по карточкам.

Игровой стретчинг «Делим торт». «Лодочка» «Великаны», «Велосипед»

Комплекс упражнений на дыхание: Шар лопнул, Часики, трубочка, каша кипит.

П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№5-6

Тема: «Путешествие в страну Смешариков»

Теория: Тело человека.

Практика: Комплекс корригирующей гимнастики

Познакомить с ритмическим танцем «Смешарики». «Фиксики»

Упражнение «Подтяни живот», «Собери камешки»

Упражнение «Надуем шары». Самомассаж стоп

П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»

Релаксация «Ветерок»

№7-8

Тема: «Вини Пух в гостях у кролика»

Теория: Побеседовать с детьми о предметах, необходимых для работы врачу.

Практика: Разминка «Сорока», Упражнения на растяжку.

Комплекс корригирующих упражнений

Упражнение «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик»

Игра «Найди свое место», П/и «Бездомный заяц»

Релаксация под музыку.

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

МАРТ

№1-2

Тема: «У царя обезьян»

Теория:

Практика: Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». 3.

Повторить упражнения для развития статического равновесия. Игровые упражнения с мячами – массажерами.

Самомассаж стоп, упражнение в висе.

П/и «Быстро возьми»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Релаксация «Устали»

№3-4

Тема: «Отгадай загадки»

Теория: Закреплять знания детей о гигиенических принадлежностях, развивать творчество и фантазию детей. Загадать загадки.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с переключением предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Комплекс упражнений «Загадки» под музыку.

Самомассаж головы

П/И «Ловишка, бери ленту!»

Игра м/п «Качели». «Затейники»

№5-6

Тема: «В цветочном городе»

Теория: систематизировать знания детей о целебных свойствах трав, рассказать о том, как собирают травы для лечения.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, лёгкий бег - руки в стороны, как птицы.

Комплекс упражнений «Наши цветочки» под музыку

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнение «Собери небоскрёб» (кубики стопами)

П/И «Медведь и пчёлы»

Комплекс упражнений на дыхание: Мельница, Пила, Дни недели.

Игра м/п «Найди и промолчи»

№7-8

Тема: «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»»

Теория: закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.

Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий

ОРУ с гимнастической палкой.

Дыхательное упражнение «Насос»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

Упражнение «Рисуем дом»

Релаксация «Солнышко»

АПРЕЛЬ

№1-2

Тема: «Медвежата»

Теория: Объяснить правила поведения на природе, укреплять физические качества.

Практика: Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

«Дорожка здоровья», упражнения на тренажёрах

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес»..

Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»

Массаж лица «Ёжик»

Игровой стретчинг

№3-4

Тема: «Веселый колобок»

Теория: «Зачем человеку голова?» Продолжить знакомство со строением тела, рассказать о роли головы в жизни человека.

Практика: Ходьба в чередовании с бегом, с выполнением упражнений по команде педагога.

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнения на тренажёрах. Упражнение «Скатаем колобок»

П/и «Пройди, не урони».

П/И «Колобок и звери»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№ 5-6

Тема: «Мы любим спорт»

Теория: О пользе физкультуры.

Практика: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Познакомить детей с ритмическим танцем «Солнышко лучистое»

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»,

ОВД на полу на гимнастических ковриках.

Упражнения по выбору детей (карточки)

Игра «Третий лишний»

Упражнения на дыхание и расслабление

№7-8

Тема: «Кузя в гостях у ребят»

Теория: Беседа о правилах ухода за ротовой полостью и зубами.

Практика: Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Упражнение «Бег по кругу»

Разминка «Веселый клоун Кузя»

Упражнения на тренажёрах

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнение «Ровная спина»

П/И «Пятнашки»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

МАЙ

№1-2

Тема: «В гостях у морского царя Нептуна»

Теория: «Правила поведения на воде», беседа с детьми правила поведения при купании на открытых водоемах.

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами. Игра «Ловкие ноги».

Упражнение «Море»

Игра «Отлив-прилив»
Упражнение «Собери камушки»
Игра «Море волнуется»

№3-4

Тема: «Весёлые танцоры»
Теория: Беседа о пользе закаливания.
Практика: Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс. Упражнение «Бег по кругу»
Ритмический танец «Веселые танцоры»
Игровой стретчинг. ОВД на полу на гимнастических ковриках.
П/и «Птицы и дождь».
Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

№5-6

Тема: «В лесу»
Теория:
Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Развивать умение сохранять равновесие.
Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на скамейке рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.
Упражнение «Колючая трава». Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».
Игра «Дракон».
Рисование солнышка стопой ноги.

№7-8

Тема: «Наши легкие».
Теория: Знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.
Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий.
Комплекс корригирующей гимнастики.
Упражнения на развитие равновесия.
Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку.
Ходьба по дорожке «След в след».
П/и «Самый ловкий»
Игра м/п «Кто позвал?»

Третий год обучения (подготовительная группа)

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Количество часов
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	8
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	15
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	18
6.	Игры, игровой стретчинг	Игры разной интенсивности, Игровой стретчинг	19
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа	4
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц	4
9.	Обучение правильному дыханию	Дыхательная гимнастика	4
			Итого: 72 часа

Содержание учебно - тематического плана работы

СЕНТЯБРЬ

№1-2

Тема: «Что такое правильная осанка»

Теория: Дать представление о правильной осанке. Беседа о физической культуре.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Практика: Игра «Держи осанку», используя спортивный инвентарь. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Корректирующая гимнастика «Взберись на палку» «Массаж ступни»

Эстафета «Кто быстрее»

П/и «Ловишка с ленточкой», «Мышеловка»

Релаксация «Покачаем на волнах»

№3-4

Тема: «Спортивная одежда»

Теория: Закрепить знание детей о гигиенических и эстетических требованиях к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

Практика: Учить ориентироваться на слово при организации действия.
Действовать по сигналу, владеть своим телом.
Разминка «Весёлые шаги», бег с заданием
Развивать гибкость позвоночника с использованием гимнастических элементов.
Способствовать укреплению мышц свода стопы.
Упражнения с гимнастической палкой.
Игра «Приседание у стены», игра «Верь ушам, а не глазам»
Закрепить упражнения «Медведь», «Обезьянки», «Ракета» «Эксковатор»
№5-6

Тема: «Береги своё здоровье»
Теория: Беседа «Как нужно ухаживать за собой».
Практика: Укреплять мышцы шеи, спины, рук и плечевого пояса
Совершенствовать механизм дыхания. Упражнения в ходьбе и беге.
Комплекс гимнастики «Утята»
Упражнение «Собери пальчиками платочек»
Работа по карточкам,
П/и «Шалтай - Болтай», «Липучка»
Дыхательное упражнение «Расти травушка», «Веселая неделька»
Релаксация «Покачаемся на волнах»

№7-8

Тема: «Гномы в лесу»
Теория: Беседа о правилах гигиены тела.
Практика: Закреплять навыки выполнения гимнастических движений с мячом.
Ходьба и бег с заданием
ОРУ с ленточками «Веселые ленточки» под музыку.
Упражнение для ног «Нарисуй солнышко», «Камушки»
Дыхательное упражнение «Надуй шарик»
Упражнения на формирование осанки «Весёлый тренинг»
Упражнения «Разминка балерины» «Ловите мяч ногами»
Работа по карточкам.
Релаксация «Шум листвы»

ОКТЯБРЬ

№1-2

Тема: «Почему мы двигаемся?»
Теория: Способствовать осознанию пользы утренней зарядки.
Практика: Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия
Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекачивания мяча.
Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши»
П/и «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту»

Упражнение на формирование осанки «Мотыльки», «Прямая спинка»
Релаксация «Ветер»

№3-4

Тема: «Весёлые матрёшки»

Теория: Закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Практика: Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп

Комплекс «Матрёшки»

Упражнение «Подтяни живот», «Качели», «Самолет»

Работа по карточкам

П/и «Поймай мяч ногой»

Дыхательные упражнения по выбору детей.

№5-6

Тема: «Смешарики»

Теория: Беседа «Чтобы кожа была здоровой».

Практика: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки, бег в разных направлениях и темпе.

Разминка «Веселая зарядка»

Игра «Волейбол с воздушным шариком». Игровые упражнения со шнуром.

Упражнения для предупреждения плоскостопия «Гибкий носок, каток».

Дыхательное упражнение «Пловец»

Упражнение «Колобок» - перекаты на спине, «Ракета»

П/и «Третий лишний»

Игра м/п «Где мы были мы не скажем, а что делали, покажем»

№7-8

Тема: «Ловкие зверята»

Теория: Закрепление известных правил общего оздоровления, личной гигиены.

Практика: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу

Разминка «Ловкие зверята»

Упражнения для ног «Дорожка здоровья»

Самомассаж «Массаж ушных раковин»

П/и «Обезьянки», «Липучка»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Релаксация «Дождь», «Мельница»

-

НОЯБРЬ

№1-2

Тема: «Путешествие в страну Здоровья»

Теория: Прививать любовь к спорту. Развивать у детей физические качества.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.

Комплекс корригирующей гимнастики

Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста»

Упражнение «Качалочка», «Курусель», «Ракета», «Оловянный солдатик»

Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

Игра м/п «Затейники»

№3-4

Тема: «Моя красивая осанка»

Теория: Закрепить понятие «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья, развивать творческие способности.

Практика: Ходьба по различным предметам, выложенным на полу.

Разминка «Весёлые ножки»

Упражнение для стопы ног «Гуляют ножки».

Упражнения для развития способности к балансированию. Стоя на месте, удержать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке или ракетке.

Дыхательное упражнение «Лыжник»

Упражнение «Собери пуговики»

П/и «Мы на карусели сели»

№5-6

Тема: «Буратино в сказочной стране»

Теория: Побеседовать о культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки

Ритмический танец «Буратино»

Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина».

Игра: «Повтори за мной».

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики

П/и «Удочка»

Релаксация «Слушаем пение птиц»

№7-8

Тема: «Пойдём в поход»

Теория: Акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма.

Практика: Упражнения для развития способности к реакции. Различные броски и ловля мяча в парах, смена вида движения при изменении мелодии. Игра «Светофор». Проверить осанку в различных исходных положениях и при выполнении упражнений.

Дыхательное упражнение «Рубка дров»
Игровое упражнение «Найди правильный след»
Игра «Вышибалы»
Релаксация «В лесу»

ДЕКАБРЬ

№1-2

Тема: «Незнайка в гостях у зимы»

Теория: Вспомнить с детьми зимние и летние виды спорта.

Практика: Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Упражнение «Бег по кругу»

Ритмический танец «Зимушка-зима»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Игровой стретчинг «Снеговик», «Цветочек», «Побежали»

Дыхательное упражнение «Гармошка» «Обжора» «Шар»

Упражнение для ног «Собери снежинки»

П/и «Быстро возьми»

Релаксация «Яблочко по блюдечку покатилося», «Качели».

№3-4

Тема: «Снежинки»

Теория: «Чем полезен снег для человека» Закрепить знание об оздоровительных свойствах снега.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Ходьба по следам.

Комплекс корригирующих упражнений

Разминка «Веселая зарядка» (дети делают подражательные движения по тексту песни).

Упражнения на дыхание: «Гуси летят».

Массаж пальцев «Гусь».

Упр. придуманные вместе с детьми (солдат, ракета, самолет, дерево, стрела) Бег и прыжки по разметкам, сделанные на разном расстоянии друг от друга

Релаксация под музыку «Летят снежинки»

№5-6

Тема: «Наши глазки»

Теория: Закрепить представление ребёнка об органах зрения, формирование бережного отношения к зрению.

Практика: Ходьба и бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности). Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).

Гимнастика для глаз «Лиса».

Игра «Чей нос лучше» (запах)

Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».

Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».

Дыхательные упражнения «Каша кипит» «Вьюга»

П/и «Липучка»

№7-8

Тема: «Поможем Лунтику»

Теория: Продолжить знакомство со знаками дорожного движения, закрепить переход улице на светофор.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием мяча из одной руки в другую. Упражнение встань правильно.

ОРУ с гимнастической палкой

Упражнение для ног «Разорви бумажный лист»

Упражнение «Лодочка», «Самолет» «Лягушка» «Рыбка»

Комплекс упражнений на дыхание: «Часики» «Дровосек» «Тряпичная кукла» «Мельница»

Игра «Хвосты».

ЯНВАРЬ

№1-2

Тема: «Мальвина и Буратино»

Теория: Повторить с детьми различные виды зимнего спорта, вызвать интерес к занятиям спортом.

Практика: Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Ритмический танец «Буратино»

Комплекс корригирующей гимнастики «Деревце» «Звезда» «Самолет»

Упражнения для мышц ног приседания. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка), на гимнастической скамейке.

Упражнение на дыхание «Потягушки» «Пловец» «Ножницы»

№3-4

Тема: «В гости к лесным зверям»»

Теория: Беседа об одежде, формировать умение одеваться соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье.

Практика: Разновидности ходьбы и бега. Продолжать укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Развивать гибкость позвоночника и координацию движений.

Разминка «Фиксики», сопровождение текста соответствующими движениями.

Упражнение на дыхание «Обжора» «Ветер» «Цветок» «Пила»

Упражнения с мешочками «Самый ловкий»

Пальчиковая игра «Белочка»

Игра «Ловишки».

Упражнение «Ровная спина»

Игровые упражнения на расслабление.
Релаксация «Солнышко»

№5-6

Тема: «Ровные спинки»

Теория: Беседа «Красивая осанка – залог твоего здоровья». Закрепить понятие о том, что от осанки зависит физическое здоровье человека.

Практика: Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки

Упражнение в виси

Игра «Удав и обезьяны»

Упражнение «Нарисуй солнышко»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№ 7-8

Тема: “ Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка”

Теория: Продолжить знакомство с правилами, сохраняющими здоровье.

Практика: Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» - остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнение «Прыгалка»

Комплекс пластической гимнастики

Упражнения на самовытяжение. Гимнастика для ног.

Игры: «Быстро в колонну», «Найди свой цвет».

Дыхательная игра «Снежинка».

Самомассаж лица и шеи. Пальчиковая игра по выбору детей.

ФЕВРАЛЬ

№1-2

Тема: «У Лесовичка»

Теория: «Какие бывают грибы»

Цель: Дать представление детям о классификации грибов и правила безопасного поведения при отравлении грибами.

Практика: Разновидности ходьбы и бега. ОРУ со скакалкой «Веселая гимнастика» Выполнять под текстовое сопровождение описывающий нужный порядок действия.

Зрительная гимнастика «Елка» «Листочки»

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Игра «Угадай свою мелодию» (вальс, марш, польку).

Гимнастика для стоп. Задания по карточкам.

Дыхательное упражнение «Вьюга»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.
Упражнение «Собери шишки»
Игра «Баба Яга костяная нога»
Релаксация «Ветерок»

№3-4

Тема: «Мы танцоры»

Теория: Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.

Практика: Развивать способности к согласованности движений. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Обучать детей выразительным движениям.

Ритмический танец «Аэробика»

Упражнения с гимнастической палкой (осанка, плоскостопие).

Игра «Собери мелкие игрушки ногой»

Задания по карточкам.

Игровой стретчинг «Делим торт». «Лодочка» «Великаны», «Велосипед»

Комплекс упражнений на дыхание: Шар лопнул, Часики, трубочка, каша кипит.

П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

№5-6

Тема: «Путешествие в страну Смешариков»

Теория: Тело человека.

Практика: Комплекс корригирующей гимнастики

Познакомить с ритмическим танцем «Смешарики». «Фиксики»

Упражнение «Подтяни живот», «Собери камешки»

Упражнение «Надуем шары». Самомассаж стоп

П/и «Ловишка с мячом», «Успей занять место»

Релаксация «Ветерок»

№7-8

Тема: «Вини Пух в гостях у кролика»

Теория: Побеседовать с детьми о предметах, необходимых для работы врачу.

Практика: Разминка «Сорока», Упражнения на растяжку.

Комплекс корригирующих упражнений

Упражнение «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик»

Игра «Найди свое место», П/и «Бездомный заяц»

Релаксация под музыку.

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубочка, каша кипит, Петух.

Пальчиковая гимнастика «Зайчишка»

МАРТ

№1-2

Тема: «У царя обезьян»

Теория: Беседа о летних видах спорта

Практика: Ходьба приставным шагом, поднимая высоко колени, перешагивая через предметы. Ходьба по шнуру с разными движениями рук.

Игра «Полоса препятствий». Упражнения для стопы ног «Гуляют ножки». 3.

Повторить упражнения для развития статического равновесия. Игровые упражнения с мячами – массажерами.

Самомассаж стоп, упражнение в висе.

П/и «Быстро возьми»

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Релаксация «Устали»

№3-4

Тема: «Отгадай загадки»

Теория: Закреплять знания детей о гигиенических принадлежностях, развивать творчество и фантазию детей. Загадать загадки.

Практика: Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с переключением предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.

Комплекс упражнений «Загадки» под музыку.

Самомассаж головы

П/И «Ловишка, бери ленту!»

Игра м/п «Качели». «Затейники»

№5-6

Тема: «В цветочном городе»

Теория: систематизировать знания детей о целебных свойствах трав, рассказать о том, как собирают травы для лечения.

Практика: Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, лёгкий бег - руки в стороны, как птицы.

Комплекс упражнений «Наши цветочки» под музыку

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами)

П/И «Медведь и пчёлы»

Комплекс упражнений на дыхание: Мельница, Пила, Дни недели.

Игра м/п «Найди и промолчи»

№7-8

Тема: «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»»

Теория: Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.

Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий

ОРУ с гимнастической палкой.

Дыхательное упражнение «Насос»

Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».

Упражнения на расслабление и релаксацию.

Упражнение «Рисуем дом»
Релаксация «Солнышко»

АПРЕЛЬ

№1-2

Тема: «Медвежата»

Теория: Закрепить правила поведения на природе, укреплять физические качества.

Практика: Упражнения для коррекции стопы, используя гимнастическую палку и обручи.

«Дорожка здоровья», упражнения на тренажёрах

Подвижная игра «Зверолов».

Игра малой подвижности «Мы пришли в зимний лес»..

Дыхательное упражнение «Поднимаем груз»

Массаж лица «Ёжик»

Игровой стретчинг

№3-4

Тема: «Веселый колобок»

Теория: «Зачем человеку голова?» Продолжить знакомство со строением тела, рассказать о роли головы в жизни человека.

Практика: Ходьба в чередовании с бегом, с выполнением упражнений по команде педагога.

Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.

Упражнения на тренажёрах. Упражнение «Скатаем колобок»

П/и «Пройди, не урони».

П/И «Колобок и звери»

Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

№ 5-6

Тема: «Мы любим спорт»

Теория: О пользе физкультуры.

Практика: Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки.

Познакомить детей с ритмическим танцем «Солнышко лучистое»

Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»,

ОВД на полу на гимнастических ковриках.

Упражнения по выбору детей (карточки)

Игра «Третий лишний»

Упражнения на дыхание и расслабление

№7-8

Тема: «Кузя в гостях у ребят»

Теория: Беседа о правилах ухода за ротовой полостью и зубами.

Практика: Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Упражнение «Бег по кругу»

Разминка «Веселый клоун Кузя»

Упражнения на тренажёрах
Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения на развитие равновесия.
Упражнение «Ровная спина»
П\И «Пятнашки»
Комплекс упражнений на дыхание: Часики, трубач, каша кипит, Петух.

МАЙ

№1-2

Тема: «В гостях у морского царя Нептуна»
Теория: «Правила поведения на воде», беседа с детьми правила поведения при купании на открытых водоёмах.
Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Упражнения на скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с обручами. Игра «Ловкие ноги».
Упражнение «Море»
Игра «Отлив-прилив»
Упражнение «Собери камушки»
Игра «Море волнуется»

№3-4

Тема: «Весёлые танцоры»
Теория: Беседа о пользе закаливания.
Практика: Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс. Упражнение «Бег по кругу»
Ритмический танец «Веселые танцоры»
Игровой стретчинг. ОВД на полу на гимнастических ковриках.
П\и «Птицы и дождь».
Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»
Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.

№5-6

Тема: «В лесу»
Теория: Закрепить знание детей о лекарственных травах, которые растут в лесу.
Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Развивать умение сохранять равновесие.
Упражнение для глаз «Дождик». «Зеркальное отображение предметов», сидя на скамейке рисовать одновременно пальцами ног предметы на полу. Упражнения для профилактики плоскостопия и осанки с мешочками.
Упражнение «Колючая трава». Игра-путешествие «Гусеница заблудилась».
Игра «Дракон».
Рисование солнышка стопой ноги.

№7-8

Тема: «Наши легкие».

Теория: Знакомство с дыхательной системой своего организма, закрепить приемы правильного дыхания.

Практика: Ходьба и бег с различным выполнением заданий.

Комплекс корригирующей гимнастики.

Упражнения на развитие равновесия.

Игровые упражнения с обручами. Эстафеты между 2 командами: 1. прокати мяч обручем. 2. прыгай на мяче-хопе. 3. пробеги по узкой дорожке и передай палку.

Ходьба по дорожке «След в след».

П/и «Самый ловкий»

Игра м/п «Кто позвал?»

Планируемые результаты освоения Программы

Освоение результатов Программы определяются в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

— У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим занятий

Занятия кружка проводятся по расписанию, утвержденному заведующим.

Начало занятий по дополнительному образованию детей – 01 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа.

Количество часов, отведённых на освоение воспитанниками учебного плана

Год обучения	Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год
I	2	8	72
II	2	8	72
III	2	8	72
Всего часов по программе: 216			

Комплектование групп кружка: в течении учебного года по заявлению родителей.

Условия реализации программы

Программа кружка оказывается в соответствии с лицензией МАДОУ д/с №18» «Виктория» на право осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, указанным в приложениях к лицензии, с Уставом, с тарификацией, приказами по образовательному учреждению.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: проводит занятия инструктор по физической культуре.

Материально-технические условия:

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке на территории ДОО в хорошую погоду.

Спортивный зал и площадка, оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.

- Скамейки гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Маты гимнастические;
- Лестницы приставные с крючками;
- Доски с крючками;
- Щиты баскетбольные;
- Обручи средние и большие;
- Палки гимнастические;
- Скакалки;
- Мячи малые, средние и большие;
- Дуги для подлезания;
- Мишень для метания;
- Массажные дорожки;
- Мелкие пособия: камушки, фишки, ленточки, флажки.
- стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;
- иллюстрации о спорте;
- сюжетные картинки с изображением людей, занимающихся физической культурой;
- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;
- фонотека;
- тематические альбомы;
- схемы выполнения различных видов движений.
- дидактические игры по формированию культуры здоровья;
- наборы картин по здоровому образу жизни;
- картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.
- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием
- маски для подвижных игр;
- карточки с изображением видов спорта для девочек, и для мальчиков;
- картотека подвижных и спортивных игр, упражнений; считалок;

- картотека зимних и летних видов спорта;
- книги, альбомы (о здоровом питании, о личной гигиене).
- музыкальные диски для ритмики, физкультминуток, спортивных игр, спортивные песни.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации.

Формы аттестации. Диагностическая методика

Оценка уровня физического развития дошкольников

Одной из составных характеристик физического развития дошкольников является их физическая подготовленность, которая определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скорость, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Критерии оценки уровней физического развития воспитанников

Уровень	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Н И З К И Й	Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.	Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.	Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.
С Р Е Д Н И Й	Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении	Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает	Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен

	<p>упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.</p>	<p>собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.</p>	<p>в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).</p>
<p>В Ы С С О К И Й</p>	<p>Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>	<p>Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен</p>	<p>Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности)</p>

		самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.	в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.
--	--	--	---

**Ориентировочные показатели
физической подготовленности детей 3-7 лет**

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
5	Челночный бег 3x10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
6	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
8	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

9	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время , а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке . коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы , одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3Х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тесты по определению гибкости.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м;

6 лет - дистанция 120 м;

7 лет - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем

снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком.
Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Методические материалы: описание общей методики работы

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами, предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме объяснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 4-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Для детей 5-7 лет комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

Для всех возрастных групп на занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка. Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача инструктора – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

- динамические паузы;
- гимнастика после сна;
- подвижные и спортивные игры оздоровительной направленности;
- закаливание;
- релаксация;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- корректирующая гимнастика;
- ортопедическая гимнастика;
- игрогимнастика;
- самомассаж.

Динамические паузы

Обязательная часть образовательной деятельности, занимающая 2–3 минуты, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления, снятия мышечного напряжения и релаксации нервной системы организма. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других элементов оздоровительного направления в зависимости от вида образовательной деятельности.

Подвижные и спортивные игры оздоровительной направленности

Игра–это часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате–малой, средней и высокой степени подвижности. Проводится ежедневно во всех возрастных группах. Подбирается в соответствии с нарушениями у детей опорно-двигательного аппарата, с возрастными особенностями, местом и временем её проведения. Спортивные игры используются только как элементы игр.

Закаливание

Закаливание— важнейшая часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются силы природы: воздух, вода и солнце. Закаливание способствует повышению сопротивляемости организма низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваемости (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм) являются охлаждение организма.

Цель закаливания: выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой.

Воздействие закаливания затрагивает все системы организма как единого целого: центральные структуры головного мозга, что отражается не только на системном, но и на тканевом и клеточном уровнях.

Закаливание воздухом—наиболее доступное средство закаливания в любое время года: это занятия физической культурой босиком-«воздушные ванны», хождение босиком в летнее время по очищенному грунту (трава, гравий, камни, песок), ходьба босиком на занятии, частое и долгое временное пребывание ребенка на воздухе.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления. На занятиях по физической культуре детям можно брызгать икроножные мышцы ног и рук и до локтя. Водные процедуры— возбуждающее и тонизирующее средство, поэтому проводятся только в дневное время: после утреннего или дневного сна, как стимулятор не только оздоровления организма, но и как повышающий настроение фактор и эмоциональный настрой детей на последующую деятельность

Релаксация

Как правило, упражнения на релаксацию проводятся в заключительной части двигательной деятельности: для снятия напряжения, утомляемости, восстановления сил после физической нагрузки (подвижной игры). Полное физическое расслабление снимает перевозбуждение головного мозга, увеличивается жизненная энергия и происходит оздоровление организма в целом. Достигнув внутренней гармонии, единства физических и психических процессов, детский организм становится более устойчив к неблагоприятным воздействиям внешней среды, повышается иммунитет, стрессоустойчивость, что позволяет избавиться от широкого круга заболеваний (от заболеваний периферической нервной системы, заболеваний кожи до заболеваний органов дыхания и сердечно-сосудистой системы).

Для полного физического и эмоционального-волевого расслабления включается спокойная классическая музыка, звуки природы.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика—это самомассаж для рук. Помогает повысить переключаемость импульсов в коре головного мозга, стимулируя речевые и двигательные центры ребенка.

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему ребенка. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, связанные с ними рефлекторно. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего- на кишечник, безымянного-на печень и почки, а мизинца- на сердце. Рекомендуется всем детям без исключения, особенно для детей с речевыми нарушениями. Проводится в любом отрезке времени на любом занятии, как способ формирования мелкой моторики пальцев, что способствует координации регуляции движений пальцев рук.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз- это один из приемов оздоровления детей, она является здоровьесберегающим направлением работы, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз : профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления,
- укрепление глазных мышц,
- снятие напряжения,
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Рекомендуется использовать наглядный материал и показ педагога. Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма в целом.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика-это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно- сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, других соматических заболеваний и являются неотъемлемой частью физической культуры в дошкольном учреждении.

Задачи:

- способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;
- содействовать снижению утомляемости и повышению концентрации внимания;
- способствовать повышению иммунитета.

Дыхательная функция нуждается в тренировке. При этом решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение силы дыхательных мышц, улучшение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата. В процессе выполнения дыхательных упражнений происходит оптимизация функции дыхания, ее оздоровление, повышается общий уровень здоровья ребенка. Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир.

Дыхательные упражнения вводятся в образовательную деятельность для снятия напряжения, мышечного тонуса, нормализации дыхания и кровообращения в организме.

Существуют виды дыхательной гимнастики:

- Дыхательные пятиминутки перед завтраком, после дневного сна;
- Звукодыхательные игры–5мин;
- Звукодвигательные игры, дыхательные игры как фрагмент занятия по физкультуре и на прогулке- 5 минут;
- Звукоречевые игры-5 минут;
- Голосовые упражнения и исполнение песен на музыкальных занятиях;
- Психологические тренинги.

Упражнения могут выполняться в исходном положении лежа, сидя, стоя, а так же в сочетании с движениями и речью.

Корригирующая гимнастика

Корригирующая гимнастика (от лат. *corriqo* –выпрямляю, исправляю)– разновидность оздоровительной гимнастики. Представляет собой систему специально подобранных физических упражнений, применяемых для профилактики и коррекции нарушений осанки и всего опорно-двигательного аппарата в целом; оказывает общеукрепляющее действие на организм (тренирует функции сердечно- сосудистой и дыхательной систем, укрепляет определенные мышечные группы; вырабатывает правильную осанку).

Задачи:

- укрепление всех мышечных групп;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений,
- ориентировки в пространстве;
- воспитание гармоничного психофизического развития детей.

Упражнения выполняются в положениях, снижающих ортостатическую нагрузку на позвоночник – лёжа, на четвереньках. Все упражнения должны быть строго дозированы и локализованы, выполняться в медленном темпе, нельзя допускать перерастяжения мышечного аппарата.

Ортопедическая гимнастика

Это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования психофизического здоровья. Рекомендуется всем детям без исключения, в качестве профилактики болезней опорного аппарата свода стопы, а особенно дошкольникам, у которых диагностировали плоскостопие. Детская стопа–это очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.

Задачи:

- развитие основных функций стоп;
- обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
- устранение гипертонуса мышц голени;
- увеличение подвижности в суставах стоп;

- улучшение кровообращения стоп;
- улучшение координации движений.

Игрогимнастика

Игροгимнастика служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений:

- на укрепление осанки;
- на расслабление мышц;
- акробатические этюды;
- мимические упражнения,
- дыхание.

Самомассаж

Самомассаж- система приемов механических воздействий на поверхность тела, проводимых руками и с помощью специальных аппаратов, применяемых с лечебными и профилактическими целями.

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод. Его можно проводить при различных состояниях организма. Под влиянием самомассажа мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, из нее быстрее выводятся продукты распада. Самомассаж помогает в самое короткое время восстановить работоспособность мышцы, утомленной физической работой.

Виды:

- самомассаж головы и лица;
- самомассаж шеи;
- самомассаж спины;
- самомассаж ног;
- самомассаж рук.

На двигательной образовательной деятельности в основном используется самомассаж стоп ног, как один из основных методов профилактики заболеваний нижних конечностей и для поддержания общего тонуса ног.

Стопа-это область, богатейшая нервными рецепторами и через нее можно получить доступ к любой части тела. Каждая точка стопы "отвечает" за свой орган: кончики пальцев осуществляют связь с головой, верхняя часть стопы связана с грудными шейным отделами позвоночника, пятки-с нижней частью спины, а точки на своде стопы влияют на состояние внутренних органов.

Благодаря воздействию на определенные точки на стопе при помощи специализированных коррекционных аппаратов (массажер для рефлекторных точек стоп; шипованные ёжики различной формы и размера), можно добиться положительного оздоровительного воздействия на весь организм в целом, а также отрегулировать эмоционально-волевую сферу ребенка.

Для полноценного психофизического развития дошкольника, его оздоровления, укрепления детского организма, профилактики и коррекции серьезных проблем с опорно-двигательным аппаратом мне обходима тотальная и локальная работа грамотного всесторонне развитого специалиста по физической

культуре, который умело и профессионально владеет всеми методами оздоровительной направленности, умеет найти индивидуальный и дифференцированный подход к каждому воспитаннику, использует инновационные технологии умело их использует в рамках своей компетентности в условиях введения ФГОС. Квалифицированный инструктор по физической культуре помогает ослабленным, болезненным детям, имеющим низкий иммунитет, подверженным многочисленным сезонным заболеваниям преодолеть барьер инфекционных заболеваний и учит закаливаться не только в дошкольном учреждении, но и в рамках семьи. Специалист по двигательной деятельности, в первую очередь, должен делать упор на соматическое, психическое и физическое развитие ребенка в целом.

В процессе регулярных систематических занятий по физической культуре инструктор помогает ребенку стать здоровым, крепким, сильным и уверенным в себе человеком!

Формы подведения итогов работы кружка:

- Открытое итоговое занятие (Спортивный досуг, соревнования, олимпиада)
- Опрос родителей с целью изучения мнения родителей о работе кружка и полученных детьми знаний за время обучения.

Основные упражнения

Первый год обучения

1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяду, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под музыку, счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. 2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и пригибанием туловища.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и, в частности, стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений. Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева

ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием; «Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;
«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами)
И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь
ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют
Возвращаться не хочу! (летательное движение)

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо)
Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх)
Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо –
вниз – вправо – вверх – влево — вниз)
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза)

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки)
Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево)
Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз)
Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз)
Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз)

«Дождик»

Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх)
Капель, капель не жалей. (смотрят вниз)
Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами)
Зря в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики
пальцев)
Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз,
вправо – влево)
Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево)
Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз)
Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами)

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками)
Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево)
Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца
все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх)

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, (моргают глазами)
Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами)
Ну-ка лучик, повернись,
На глаза мне покажись.
Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево)
Лучик солнца я найду.
Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду.

5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубочка

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 34 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки»), массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические

мячи). 2. Массаж шеи и лица. 3. Массаж ушных раковин. 4. Массаж кистей рук. 5. Пальцевая гимнастика.

7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач- кач.

«**Тряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение.

«**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Второй год обучения (старшая группа)

1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсев, колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсев, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

3. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.
Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

4. Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.

2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол. Катайте мяч Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

С пятки на пальцы

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни. Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

7. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

Упражнения для развития мимических мышц

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц, строится на использовании естественных мимических движений

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

«Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом;

«Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

«Коровушки»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом; **«Дотянись»:** коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки. Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

2. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька"

Понедельник.

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна;
(снимает глазное напряжение).*

Среда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем.
Так игру мы продолжаем.

*Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки;
(упражнение для снятия глазного напряжения).*

Четверг.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

*Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от
глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.
(Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).*

Пятница.

В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять-
В другую сторону бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо
и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).*

Суббота.

Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье.

В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое)

Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)
Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем, (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами)

Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

«Листочки»

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз, вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз) Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят.(посмотреть влево – вправо)
Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз)
Будем мы сейчас гулять
И букеты собирать
Шу-шу-шу, шу-шу-шу.
Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)
Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)
У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)
А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)
Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)
И сосет в берлоге лапу.

8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны, встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Совмещение навыка дыхания с навыками движения:

на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

Закрепление навыка дыхания с движениями:

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

9.Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2. Массаж шеи и лица.

3. Массаж ушных раковин.

4. Массаж кистей рук.

5. Пальцевая гимнастика.

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений. Упражнения на чередование напряжения и расслабления. Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по

полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«**Марионетки**». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«**Кулачки**». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«**Петрушка**». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«**Холодно – жарко**». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«**Яблочко по блюдечку покатилося**». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«**Гряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. «**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«**Цапля**». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«**Маятник**». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«**Часики**». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

11. Игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Методика игрового стретчинга

основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

6. Упражнение «Цапля». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

7. Упражнение «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

8. Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочередно «крутить педали»; 2- и. п.

9. Упражнение «Великаны». И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

10. Упражнение «Море». И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая нога на полу); 2-вернуться в и. п.

Третий год обучения (подготовительная к школе группа)

1.Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой, с заданием педагога.

2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия. 3.Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).

4.Прыжки (с принятием игровой роли; подскоками, спрыгивание). 5.Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2.Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1.Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).

2.Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсев, колени развести в стороны и др.

3.Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсев, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др. 4.Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5.Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

3.Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяду сохраняя правильную осанку.

2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами «Балерина», «Солдатык»

3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.

4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами, флажками, лентами.

Подвижные игры: «Ловишка, бери ленту», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Мышеловка», «Веселые ребята», «Попади в обруч», «День и ночь», «Липучка», и т.д.

4. Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

5. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

6. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть выше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол. Катайте мяч Сесть на пол или на табурет и поставьте ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

С пятки на пальцы

Стать прямо на полную ступню, крепко взяться для поддержки за что-нибудь рукой. Подняться на пальцы и опуститься на пятки. Следить, чтобы не

получилось прыжка. Колени не сгибать. Упражнение можно выполнять на двух ногах или на одной ноге.

Играйте в мяч ногами

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни. Прыгайте с мячом. Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

7. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика)

Упражнения для развития мимических мышц

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц, строится на использовании естественных мимических движений

«**Закрой глазки**»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд;

«**Закрой-открой**»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«**Улыбнись**»: улыбаться с закрытым ртом;

«**Лошадки**»: «фыркать» и вибрировать губами;

«**Гоняем воздух**»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«**Обиделись**»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«**Утята**»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«**Туда-сюда**»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

«**Коровушки**»: имитация жевания с закрытым и открытым ртом; «**Дотянись**»: коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча. Все эти упражнения проводятся в игровой форме, заинтересовывая ребенка, не превращая занятия в нудные тренировки. При выполнении упражнений добиваться, чтобы нижняя челюсть свободно и легко опускалась вниз и не мешала произносить звуки.

Голову следует держать прямо, не опуская и резко не поднимая. Челюсть опускать плавно и без чрезмерного напряжения.

2. Гимнастика для глаз.

«**Лабиринт**» Ребенок смотрит на таблицу, на которой нарисованы волнистые линии и круги разного цвета. В течение минуты он должен медленно водить глазами по этим линиям.

«**Туда-сюда**» Ребенок смотрит в центр большого предмета, расположенного напротив. Сначала ему нужно поднять взгляд от центра вверх, затем опустить его вниз, потом снова поднять в центр, посмотреть влево, а затем вправо и снова вернуться в центр, после чего повторить упражнение еще.

«**Жмурки**» необходимо зажмурить глаза, досчитать до пяти и плавно открыть их, затем повторить упражнение еще 7-8 раз. За выполнением упражнения должен следить взрослый: важно, чтобы ребенок не торопился, спешка приведет к еще большему напряжению глазных мышц.

"Весёлая неделька"

Понедельник.

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву,
И обратно в высоту.

Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Вторник.

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда.

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем.

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг.

По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница.

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять-

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота.

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье.

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Дождик»

Капля первая упала – кап! (сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх)

И вторая прибежала – кап! (то же самое)

Мы на небо посмотрели. (смотрят вверх)

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали. (вытирают» лицо руками)

Туфли – посмотрите – (показывают руками вниз и смотрят глазами вниз)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем, (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим. (присесть, поморгать глазами)

Движения плечами. Приседают, поморгать глазами.

«Листочки»

Ах, как листики летят. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз, вправо – вверх – влево – вниз)

Всеми красками горят

Лист кленовый, лист резной,

Разноцветный, расписной.

Шу-шу-шу, шу- шу- шу. (посмотреть влево – вправо)

Как я листиком шуршу.

Но подул вдруг ветерок,

Закружился наш листок,

Полетел над головой Красный, желтый, золотой. (посмотреть вверх – вниз)

Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз)

Под ногами у ребят. (посмотреть влево – вправо)

Листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз)

Будем мы сейчас гулять

И букеты собирать

Шу-шу-шу, шу-шу-шу.

Как я листиком шуршу. (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)

«Елка»

Вот стоит большая елка, (выполняют движения глазами)

Вот такой высоты. (посмотреть снизу вверх)

У нее большие ветки. (посмотреть слева направо)

Вот такой ширины.

Есть на елке даже шишки, (посмотреть вверх)

А внизу – берлога мишки. (посмотреть вниз)

Зиму спит там косолапый. (зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, повторить 2 раза)

И сосет в берлоге лапу.

8. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Цветок». Легким движением поднимать руки через стороны вверх, слегка поднимаясь на носочках (вырос цветок) - глубокий вдох носом; при этом слегка надуть живот, как шарик. Медленно и плавно опускать руки вниз через стороны,

встать на пятки (распустился цветок) – одновременный медленный выдох ртом как будто через трубочку.

«Ветер». Руки на поясе. Наступила зима (лето, осень, весна). Стало холодно (тепло). Сильный вдох носом. Подул северный (южный, теплый, холодный) ветер. Медленный выдох ртом, как бы через трубочку. В момент выдоха пальцем прерывать воздушную струю, чтобы получился звук штормового ветра ш-ш-ш-ш. Если у ребенка не получается, то щеки можно придерживать другой рукой.

«Пила». Стоя, имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедленным движением – выдох.

«Хлопки». Стоя, опустить руки вдоль туловища. На вдох – развести руки в стороны, на выдох – поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом. Поочередно правую и левую ногу.

«Шар лопнул». Ноги слегка расставить, руки опустить вниз, разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой - медленный выдох с произношением «у-х-х-х», 5-6 раз.

«Обними плечи». Поднять руки на уровень плеч. Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибаются. Выдох произвольный.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с. Выпрямляемся, и непроизвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

«Ножницы». Встать прямо. Плечи не двигаются. Руки вытянуть вперед и совершать перекрестные движения руками. Вдох и выдох ровный, четкий.

Совмещение навыка дыхания с навыками движения:

на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе опускаются перед собой;

на вдохе руки разводятся в стороны, на выдохе ребенок обхватывает себя руками, голова опускается;

развести руки в стороны, плотно сжать кулаки, большие пальцы оттопырены и смотрят вверх. На вдохе большие пальцы отводятся назад, на выдохе – вперед; вдох попеременно правой и левой ноздрей. На вдохе правой ноздрей, левую закрывает подушечка мизинца левой руки и наоборот.

Закрепление навыка дыхания с движениями:

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо. **«Дровосек».** Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз. **«Мельница».** Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

9.Массаж и самомассаж.

1.Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).

2.Массаж шеи и лица.

3.Массаж ушных раковин.

4.Массаж кистей рук.

5.Пальцевая гимнастика.

10.Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.. Упражнения на чередование напряжения и расслабления Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки» И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

«Цветочек». Сесть на корточки, голову и руки опустить. Поднимается голова, корпус, руки через стороны вверх – цветочек расцвел. Цветочек вянет – падает вперед голова, корпус, подгибаются колени.

«Побежали» Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит, расслабившись, с закрытыми глазами. Ведущий может провести сеанс релаксации.

«Марионетки». Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальные части тела расслаблены и болтаются.

«Кулачки». Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

«Петрушка». Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими ногами и головой.

«Холодно – жарко». По команде «холодно» дети обхватывают себя руками, съеживаются. По команде «жарко» дети расслабляются.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Яблочко по блюдечку покатилося». Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот).

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Гряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели**

и качели». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо. При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются.

«Маятник». Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой.

«Часики». Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

11.Игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

6. Упражнение «Цапля». И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

7. Упражнение «Лодочка». И. п.: лёжа на животе, руки впереди, ладонь одной руки на тыльной стороне другой руки «носик лодочки», ноги прямые вместе; 1-приподнять руки, ноги и голову, прогнуться и покачаться вперёд-назад.

8. Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, упор на предплечья, ноги прямые; 1-поднять ноги вверх и выпрямлять их вперёд поочерёдно «крутить педали»; 2- и. п.

9. Упражнение «Великаны». И. п.: сомкнутая стойка. 1-выпрямиться, подняться на носочки, руки поднять вверх; 2- вернуться в и. п.

10. Упражнение «Море». И. п.: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу); 2-вернуться в и. п.

Список литературы

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши». — М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. — 136 с. Издание переработанное и дополненное.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
7. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.