

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1» городского округа Самара

---

Россия, 443028, г. Самара, мкр. Крутые Ключи, д. 34

Тел.: (846) 213-15-71, e-mail: mbdouKK@yandex.ru

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
«МБДОУ Детский сад №1»  
г.о. Самара  
Протокол №7 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ Детский сад №1» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ /И.В.Бурцева  
Приказ №163-ОД от «5» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Растём здоровыми»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Коннова Наталья Александровна

г. Самара, 2021

## *Структура программы*

### *1. Комплекс основных характеристик программы*

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7

### *2. Комплекс организационно-педагогических условий*

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	18
2.6. Список литературы.....	31

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств. Однако, анализ программных и методических материалов по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и организации этого процесса на практике, свидетельствует о том, что детям с высоким уровнем физической подготовленности необходима дополнительная физическая нагрузка, которая оказывала бы существенное влияние на совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементов техники основных видов движений, и формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях. Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Планируя работу и изучая материалы по данной теме, обратила внимание, что старший дошкольный возраст – самый благоприятный период для развития различных физических качеств, в первую очередь выносливости и ловкости, затем скорости и силы и, наконец, гибкости. При планировании развития всех этих качеств использую систему занимательных тренировочных занятий, занятий построенных на играх и эстафетах. Моя система выполняет одну из главных функций - самосовершенствование ребёнка, реализация его стремлений «стать лучше» и основана на повышении интереса детей к занятиям, за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятий, например: в разминке – увеличение количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом или по кругу. Многообразие игр и игровых упражнений, позволяет ребёнку реализовать свой потенциал силы, ловкости, умения побеждать, оценивать свои умственные и физические возможности, совершенствовать личностные качества.

### Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

Основными участниками реализации программы являются: дети старшего дошкольного возраста.

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Осанка у дошкольника носит неустойчивый характер. Она легко может изменяться под действием как положительных, так и отрицательных факторов. Неустойчивость осанки вызывается неравномерным развитием костной и мышечной ткани. Наиболее критичным для возникновения нарушений осанки является период бурного роста в 6-7 лет. В это время кости и мышцы значительно увеличиваются в длину, а механизмы удержания правильной позы не успевают приспособиться к их новым размерам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 6 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле двигательной деятельности своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Для нервной системы у детей дошкольного и младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре и недостаточной координации движений. Однако длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно, и дети быстро утомляются. При организации занятий с младшими школьниками и особенно дошкольниками нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения.

## **Задачи программы:**

### *Образовательные:*

- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать свое тело (во время выполнения физических упражнений);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

### *Развивающие:*

- развивать двигательные качества воспитанников (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- укреплять костно-мышечный аппарат;
- способствовать повышению иммунитета организма

### *Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## **1.3. Содержание программы**

Программа предназначена для занятий с детьми 6-7 лет. Срок реализации – 1 год. Реализация программы происходит в условиях дополнительной деятельности по физическому развитию.

Упражнения, используемые в программе, учитывают физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Наилучшим способом общения с детьми является игра. Игра – это способ познания мира. Игра, а точнее сам факт наличия в любой игре правил, учит ребенка понимать, что в жизни есть тоже определенные законы. При этом, когда ребенок играет, он не испытывает страха, что может сделать что-то неправильно. Поэтому детей необходимо знакомить с упражнениями по физической культуре именно через игру.

Подражание – еще один метод обучения детей, данные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными, а кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Упражнения, используемые в программе, помогают развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений и впоследствии избежать таких распространенных заболеваний позвоночника как, сколиоз. Кроме того, повышают сопротивляемость различным заболеваниям и укрепляют организм, являются отличным средством расслабления. Упражнения,

используемые в программе, дают выход для природной детской активности, поэтому особенно полезны неуравновешенным, нервным, не умеющим сосредоточиться, невнимательным детям. Упражнения, используемые в программе, укрепляют позвоночник, улучшают осанку и координацию движений, повышают гибкость и выносливость. Вместе с тем, дети не теряют интереса к занятиям, не утомляются и дают выход энергии. Детская энергия направляется на созидание, на укрепление здоровья, следование здоровому образу жизни и развитие позитивного отношения к окружающему миру.

#### Формы организации образовательной области «Физическая культура»

- Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: Тематическая

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Программа ориентирована на возрастные особенности детей, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

#### *Учебный план*

<i>Название раздела</i>	<i>Количество часов</i>
Вводное занятие	1
Общеразвивающая гимнастика	3
Самомассаж	2
Суставная гимнастика	3
Общеразвивающие упражнения	11
Дыхательная гимнастика	2
Гимнастика для глаз	2
Пальчиковая гимнастика	2
Релаксация	2
Подвижные игры	5
Итоговое занятие	2
Итого часов	35

Распределение часов на разделы условно, так как в большинстве занятий предусмотрены содержание теоретического и практического

материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

#### **1.4. Планируемые результаты**

*Ребенок должен знать:*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (суставная гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения для глаз), самомассажа.

2. Технику выполнения ОРУ.

3. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, на улучшение координации и равновесия.

4. Правила здорового образа жизни.

*Ребенок должен уметь использовать:*

1. Средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, и приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Приемы, снижающие утомляемость и гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**2. Организационный раздел**

## 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	«Упражнения по развитию быстроты» (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва) Упражнения и игры «Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку» (стр.42), «Линейная эстафета с бегом» (стр.43).	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		2	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	«Упражнения по развитию быстроты» (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва) Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты Игры: «Команда быстроногих» (с.43),«Соревнования тачек» (с.44), Эстафета « поезд» (с.45)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		3	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	«Упражнения по развитию быстроты» (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва) Упражнения и игры с мячом «Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо». 4 неделя: Упражнения и игры с мячом (стр.23)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		4	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	«Упражнения по развитию быстроты» (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва) «Кто дальше», «Брось мяч», «Ударь и догони», «Толкни – поймай», «Сбей колпак», «Прокати мяч между предметами».	Физ.зал рекреации	Практиче ская
2	Октябрь	5	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10  <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию быстроты (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва) Упражнения и игры «Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку» (стр.42), «Линейная эстафета с бегом» (стр.43).	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		6	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15	очная	1	Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты Игры: «Команда быстроногих»(с.43),«Соревнования тачек»(с.44), Эстафета « поезд»(с.45)	Физ.зал рекреации	Практиче ская

			16.25-16.50					
		7	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения и игры с мячом «Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо».	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		8	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1 1  1 1	4 неделя: Упражнения и игры с мячом (стр.23) «Кто дальше», «Брось мяч», «Ударь и догони», «Толкни – поймай», «Сбей колпак», «Прокати мяч между предметами».	Физ.зал рекреации	Практиче ская
3	Ноябрь	9	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения с элементами соревнований (Литература: Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» стр. 77) Игровые упражнения с прыжками - прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом; - прыжок вверх из глубокого приседа; - прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6м); - прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек; - прыжки на предмет; - прыжок в длину с места.	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		10	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Игры – эстафеты - передвижение прыжками, как лягушки (зайцы); - прыжки с зажатым между коленями мячом; - прыжки «классики»; - прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед.	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		11	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Прыжки с короткой скакалкой - на двух ногах; с ноги на ногу; спиной вперед. - прыжки через короткую скакалку в беге; - прыгать, вращая её назад; - прыгать через скакалку парами;	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		12	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i>	очная	1	Упражнения и игры (стр 78) «Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Загони льдинку».	Физ.зал рекреации	Практиче ская

			15.45-15.15 16.25-16.50					
4	Декабрь	13	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развития прыгучести Прыжки - в обручи с двух на две ноги (Е.Н.Вавилова) - по прямой через предметы; - в длину с места; - с высоты с поворотом на 180%; - прыжок на предмет. Игры: «Прыгни–присядь», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Загони льдинку», «Будь ловким» (стр.79)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		14	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развития прыгучести Эстафеты с преодолением препятствий (стр.57 Н.И.Соловьёва) - эстафета «Шуточная Олимпиада» - эстафета «Зоологические забеги» 3 неделя:	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		15	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развития прыгучести Запрыгивание на возвышение. Прыжки через скамейку справа и слева. Прыжки «лягушка», прыжки с колен, прыжки «зайцы», «Кто сделает меньше прыжков», «Удочка». (стр.81) Прыжки через скакалки.	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		16	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развития прыгучести Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Волк во рву» (стр.82), «Поскакать на метле», «Бег прыжками через скакалку», «Прыжковая эстафета».	Физ.зал рекреации	Практиче ская
5	Январь	-		-	-	-	Физ.зал рекреации	-
		17	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию гибкости - пружинящие наклоны вперёд и назад; - наклоны вперёд из положения сидя; - наклоны вперёд из и. п. стоя: коснуться ладонями пола, затем лбом колен, грудью ног.	Физ.зал рекреации	Практиче ская

		18	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию гибкости Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Акробатические упражнения (Яковлева часть 1 стр.139)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		19	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию гибкости Акробатические упражнения (Л.В. Яковлева часть 1 стр.161)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
6	Февраль	20	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию силы Упражнения без предметов (Е.Н.Вавилова стр. 67). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше» (стр. 62 Е.Н.Соловьёва), «Мяч за стеной» (стр.61), «Бросай дальше» (стр.62), «Перехват мяча»(62)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		21	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию силы Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса (стр. 70 Е. Н. Соловьёва)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		22	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию силы Знакомство с техникой лазания по канату. (стр.216 Л. В. Яковлева)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		23	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i>	очная	1	Упражнения по развитию силы Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамье; лазание по гимнастической стенке; прыжки на двух ногах на возвышение (Вавилова стр.78)	Физ.зал рекреации	Практиче ская

			15.45-15.15 16.25-16.50					
7	Март	24	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию ловкости  Упражнения с палкой (Вавилова стр.41). Упражнения с кольцом: «Попади в мишень», «Подбрось и поймай», «Набрось кольцо», «Рыбаки и рыбки»(Н.И.Соловьева 67), «Эстафета» (стр.67).	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		25	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию ловкости Упражнения и игры с большим и малым мячом: «Мяч сквозь обруч», «Брось – догони», «Быстрый мячик», «Перекачивание туловища с мячом в руках». Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места (стр.106)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		26	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию ловкости ШКОЛА МЯЧА (с тенистым мячом) (А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в д. саду» стр. 55)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		27	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	Упражнения по развитию ловкости Упражнения с мячом: «Пройди с мячом», «Попади в цель», «Точный удар», «Не упусти мяч», «Сбей обруч» (Е.Н. Вавилова стр.108)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
8	Апрель	28	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	ШКОЛА МЯЧА Перебрасывание мяча через сетку в паре разными способами: от груди, снизу, из-за головы. Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль: от груди, из – за головы. - Эстафета с мячом «Мой забавный мяч»	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		29	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10	очная	1	ШКОЛА МЯЧА Перебрасывание мяча в парах, а третий старается поймать его в полёте. Игры: «Передай – садись»,	Физ.зал рекреации	Практиче ская

			<i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50			«Гусеница» , «Выбрось мяч», «Мяч вдогонку» , «Охотники и утки», «Мяч под ногами», «		
		30	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	ШКОЛА МЯЧА Игровые упражнения - эстафета с мячом «Мой забавный мяч» , «Меткий стрелок», «Гонки мячей», «Очисти свой огород», «Точный бросок», «Соревнования в зоопарке», «Мяч вокруг обруча».	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		31	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	ШКОЛА МЯЧА (В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой» стр. 20) - упражнения с мячом; (Н.И.Николаева « Школа мяча» стр. 71) - игровые упражнения	Физ.зал рекреации	Практиче ская
9	Май	32	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	ШКОЛА МЯЧА (Ручной мяч. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физ. упражнения, подвижные игры» стр.33)  Броски мяча по воротам. - Эстафета «Мяч в обруч» (стр.31) - броски мяча в ворота - эстафеты (стр. 30)	Физ.зал рекреации	Практиче ская
		33	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	ШКОЛА МЯЧА (Ручной мяч. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физ. упражнения, подвижные игры» стр.33) Игры: - «Катбол» ( стр.33) - «Выбей мяч из котла» (стр.33) - Броски мяча в ворота (стр.33) - Эстафета с преодолением препятствий (стр.35)	Физ.зал рекреации	Практиче ская

		34	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	<b>ШКОЛА МЯЧА</b> (Ручной мяч. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физ. упражнения, подвижные игры» стр.33) - Эстафета «Мяч по дорожке» (стр. 37) - игровые упражнения (стр.37)	Физ.зал рекреации	Практическая
		35	<i>Понедельник</i> 15.40-16.905 16.25-16.10 <i>Среда:</i> 15.45-15.15 16.25-16.50	очная	1	<b>ШКОЛА МЯЧА</b> (Ручной мяч. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физ. упражнения, подвижные игры» стр.33) Игры, связанные с передачей и ловлей мяча(стр.81) «У кого меньше мячей», «Защищай ворота», «Меткие стрелки», «Играй, играй, мяч не теряй»(80), «Обгони мяч»(81), «Постарайся поймать»(82), «Наперегонки с мячом» (85)	Физ.зал рекреации	Практическая

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

*Характеристика помещения для занятий по программе*

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	94,2 кв.м.
Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):*

- роликовые тренажеры;
- круги здоровья;
- ребристые и роликовые доски;
- нестандартное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, мешочки с песком;
- гигиенические прорезиненные коврики;
- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы.

## 2.3. Формы аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных *способов проверки*:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- показательные выступления;
- контрольные упражнения и диагностические тесты.

## 2.4. Оценочные материалы

Диагностика проводится для контроля уровня развития физических качеств ребёнка и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Тест №1. Для оценки *гибкости позвоночника*. Схема тестирования: ребенку предлагалось встать на край скамейки, сделать плавно наклон вперед, не сгибая коленей. За «0» принимался уровень опоры. Если ребенок не доставал до линейки с нулевой отметкой, то результат записывался со знаком

«-», а если ребенок доставал до линейки, то тогда результат был со знаком

«+». Положение фиксировалось 3 секунды.

Тест №2. Для оценки *силы мышц брюшного пресса*. Схема тестирования: для оценки силы мышц брюшного пресса из и.п. лежа на спине, ребенок выполнял поднятие туловища, руки за головой, ноги фиксировались преподавателем. Подсчитывалось максимальное количество раз.

Тест №3. Для оценки *силы мышц спины*. Схема тестирования: для оценки силы мышц спины из и. п. лежа на животе, руки за голову ребенок должен был поднять и удерживать туловище. Фиксировалось время удержания туловища (сек).

Тест №4. Исследование координационной функции нервной системы проводилось с помощью модифицированной пробы Ромберга. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключалась в следующем: ребенок принимал положение стоя с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Время считалось после принятия им устойчивого положения и прекращалось в момент потери равновесия(сек).

Методы диагностики: тестирование



## **2.5. Методические материалы**

Занятия проводятся очно в физкультурном зале рекреации.

*Методы обучения:* словесный (объяснение, беседа, разъяснение), наглядный практический (показ), практического обучения (двигательные упражнения), психосенсорного развития (память, внимание, мышление).

*Методы воспитания:* мотивация, упражнение, поощрение

*Формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

*Формы организации учебного занятия:* беседа, игра, открытое занятие, практическое занятие.

*Педагогические технологии:* здоровьесберегающая технология, технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности.

### *Алгоритм учебного занятия*

#### *I. Вводная часть (5-7 минут)*

1. Встреча: “Улыбнитесь!”, “Настройтесь на занятие!”
2. Разминка:

Суставная гимнастика. Упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, то есть суставов и мышц ладони, стопы, шеи и головы. Упражнения начинаются в положении сидя, в дальнейшем выполняют стоя или во время ходьбы по кругу.

Вариации ходьбы и легкого бега по кругу, либо подвижная игра.

#### *II. Основная часть (15-20 минут).*

Дети переходят к выполнению комплекса - 6-10 основных видов движений, обучаются новым упражнениям, закрепляют известные.

Силовой блок. Дети выполняют упражнения на укрепление основных групп мышц, в том числе:

- для мышц живота;
- для мышц спины путем наклона вперед; для укрепления мышц ног;
- для развития стоп;
- для развития плечевого пояса; на равновесие.

1. Дыхательные упражнения.
2. Гимнастика для глаз.
3. Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы).
4. Беседы из цикла “Тренируем тело, укрепляем дух”.
5. Пальчиковая гимнастика.

#### *III. Заключительная часть (3-5 минут)*

1. Постепенный перевод организма ребенка в состояние готовности к другим видам деятельности. Игры, направленные на активизацию действий детей, развитие их внимания.

2. Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

*Методические рекомендации по организации работы с детьми:*

- Группы детей для занятий гимнастикой комплектуются по рекомендации врача-педиатра, медицинской сестры детского сада и психолога.
- Комплексы составляются по принципу “от простого к сложному”.
- На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
- При проведении упражнений ведется контроль физической нагрузки на детей.
- Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют ее мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
  - Упражнения, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
  - Упражнения, требующие наклонов, выполняются на выдохе.
  - После выполнения упражнения с наклоном вперед выполняются позы с прогибом назад.

*Особенности выполнения статических упражнений:*

- Необходим отдых перед каждым упражнением. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.
- Дети выполняют упражнения на равновесие - вначале не более 5 секунд, постепенно увеличивая на 1-2 секунды. В среднем для детей 6-7 лет максимальное удержание равновесия 10-15 секунд.

Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения. Отдых после выполнения каждого упражнения. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 3-4 секунды.

## **Приложение 1**

### **Игры, используемые на занятиях**

«Полет самолета» - Сидя в приседе, пальцы рук на полу, около ног – «самолеты на аэродроме».

Подготовка самолета к полету:

- «Заправиться топливом». Накачать ручным насосом топливо в бак (имитация работы с ручным насосом).

- «Завести мотор». Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки круговые вращения согнутыми руками – заводят мотор.

- «Расправить крылья». Развести прямые руки в стороны.

- «Проверить колеса». Потопать ногами на месте.

«Самолеты готовы? Полетели!». Дети бегают по залу с разведенными в стороны руками. По сигналу «На посадку!»- приседают на пол. Повторить 2-3 раза.

«**Ловишки**» - по счету ловишки все остальные игроки разбегаются. Задача ловишки – догнать и «осалить». «осаленный» становится водящим. Каждый новый водящий поднимает руку и кричит: «Я «ловишка!»». Не разрешается сразу же пятнать предыдущего «ловишку».

«**Уголки**» - Для этой игры нужно нарисовать квадрат. Участвует 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!». Стоящий в углу говорит: «Иди, вон там постучи!». В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

«**Паровозик**» - сидя, ноги слегка согнуть в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.

«**Сделай фигуру**» - по сигналу педагога все игроки бегают по залу в рассыпную. На счет раз, два, три педагог предлагает замереть в определенной позе, которую назовет педагог.

«**Бездомный заяц**» - на полу раскладываются обручи на один меньше количества участников. По сигналу дети быстро занимают обручи. Оставшийся без обруча – бездомный заяц. По сигналу бубна дети бегают по кругу, только бубен замолчит нужно быстро занять домик. Бездомный заяц выходит из игры. По мере выбывания детей убирается по одному обручу.

«**Чье звено соберется быстрее**»- игроки из колонны по одному по росту делятся на два звена и становятся на противоположных сторонах зала. По сигналу педагога дети разбегаются в рассыпную. По следующему сигналу дети должны быстро построиться в звенья.

«**Ловишка с ленточкой**»- каждый из играющих закладывает свою ленточку за воротник. У водящего ленточки нет. Водящий должен догнать , забрать ленточку и заложить её за свой воротник. Тот, кто схватил ленточку включается в общую игру, а потерявший становится «салкой».

«**Футбол сидя**»- игроки садятся на пол лицом в круг и выполняют пасы мяча ногой друг другу. Игрок, пропустивший мяч, получает штрафной балл.

«**Волейбол с воздушными шарами**» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают воздушный шар через сетку.

«**Футбол теннисным мячом**»- игроки ложатся на пол лицом в круг. В центре круга теннисный мяч. Нужно дуть на мяч чтоб мяч не выкатился за пределы круга. Руками помогать себе нельзя.

«**Волейбол**» - игроки делятся на две команды. Команды становятся по разные стороны от сетки и перебрасывают мяч через сетку.

«**Эстафеты**»- командные соревнования.

«**Круть – верть**» - различные вращательные упражнения на диске здоровья.

«**Художник**»- рисование карандашом, зажатым между пальцами ноги.

«**Силачи**»- игроки должны медленно поднять гантели вверх над головой и так же медленно опустить. Это движение нужно проделать

несколько раз. Победителем станет тот, кто сделает максимальное количество раз медленнее.

### **Дыхательная и звуковая гимнастика:**

«Кузнечный мех»

«Прогулка в лес» - представим, что гуляем по лесу и дышим чистым лесным воздухом. Глубокий вдох и медленный выдох.

«Гудок парохода»- Длительно произнести «Ту-ту-у-у-у»

«Полет самолета» имитация звука самолета, набирающего и снижающего скорость.

«Ёжик»- пофыркать, выдыхая струю воздуха через нос.

«Гуси»- гогочем, как гуси «Га-га-га!»

«Упрямый ослик» - произносить «и-а-а-а, и-а-а-а».

«На море»- С закрытыми глазами представили море, Длительный вдох и выдох.

### **Упражнения для дошкольников на расслабление всего организма**

**"Снежная баба":** Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички":** Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Бубенчик":** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

**"Летний денек":** Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

*Я на солнышке лежу,*

*Но на солнце не гляжу.*

*Глазки закрываем, глазки отдыхают.*

*Солнце гладит наши лица,*

*Пусть нам сон хороший снится.*

*Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!*

*Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.*

**"Замедленное движение"**: Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.  
Замедляется движение, исчезает напряжение.  
И становится понятно – расслабление приятно!

**«Драгоценность»**: Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

**«Воздушные шарики»**: Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

**«Облака»**: Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Солнышко и тучка»**: Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**«Лентяи»**: Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяи,

нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**«Мороженое»:** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

**«Водопад»:** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

**«Спящий котенок»:** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

**«Шишки»:** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

**«Холодно-жарко»:** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

**"Улыбка"**: Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**"Бабочка"**: Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

### **Перспективный план занятий**

#### **Комплекс № 1 (Сентябрь)**

1. Упражнения для растяжки: сели, спина прямо, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро, покачивать бедром, стараться достать коленом до пола.

2. Упражнения суставной гимнастики: «Скажи «да» ручками и ножками» – движения кистей и стоп вверх – вниз.

#### **3. Пальчиковая гимнастика «Ладонь, кулак»**

#### **4. Комплексы ОРУ**

Комплекс выполняется – 3 раза.

#### **5. Игра «Колечко»**

цель: Эмоциональное развитие детей.

#### **Комплекс № 2 (Октябрь)**

#### **1. Упражнение на развитие диафрагмального дыхания.**

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом

Ртом вдохнули, выдох носом

Очень нравится дышать

Начинаем все опять.

М.у. - Зажать нос и задержать дыхание на 5-10 сек.

#### **2. Потягивание на четвереньках**

- «Прогнуться-потянуться».

Одну руку вытянуть вверх, в небо, развернуться в сторону, потянуться, потом другой рукой.

#### **3. Комплексы ОРУ**

#### **4. Углубление знаний о теле и владении им.**

Я использую свой мозг, чтобы думать – *коснуться головы*

Я использую свой нос, чтобы нюхать и дышать – *коснуться носа*

Я использую глаза, чтобы видеть и моргать – *коснуться глаз*

И использую я горло, чтоб кричать и говорить – *коснуться горла*

Я использую свой рот, чтоб хихикать и смеяться – *коснуться рта*

И использую я бедра, чтоб вращаться и толкаться – *движения по тексту*

И использую я пальцы, чтобы ими шевелить – *коснуться пальцев рук и ног*

И использую я ноги, чтоб повыше подскочить – *прыжки*

## **5.Танец движений (по Габриле Рот, для детей с 5 лет)**

### **Комплекс № 3 (Ноябрь)**

#### **1.Упражнения на растяжку:**

- «Треугольник» лежа на спине.
- «Велосипед»
- «Уголок»
- «Борцовский мост»
- «Поплавок» на спине
- *М.у. – покачаться на спине вперед – назад, вправо - влево.*

#### **2.Упражнение на развитие диафрагмального дыхания**

#### **3.Пальчиковая гимнастика**

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай. (*смена руки*)

В морях – корабли, ледоколы, суда

Они очень редко заходят сюда.

*М.у.* – соединение всех пальцев с большим по очереди, начиная с указательного на каждый ударный слог.

#### **4. Комплексы ОРУ**

#### **5.Массаж пальцев рук Lego-детальками.**

Гладила мама - ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!»

### **Комплекс № 4 (Декабрь)**

#### **1.Упражнения для растяжки:**

#### **Растяжка мышц бедра и икр:**

Сидя спина, одну ногу вытянуть, стопу другой ноги положить на бедро другой, покачивая бедром стараться достать коленом до пола.

*М.у.* – упр. выполнять 6-8 раз. На последнем выполнении зафиксировать колено у пола на 10- 15 сек.

*И.п.* – то же, но рукой взяться за стопу прямой ноги и головой стараться достать до колена.

*М.у.* - максимальный наклон вперед, зафиксировать наклон на 30 секунд.

#### **Растяжка паховых связок:**

• Упр. «Бабочка летит». *И.п.* – сидя спина прямая, ступни ног подтянуть к паху и соединить, выполнять покачивания ногами.

• *М.у.* – взяться за щиколотки руками. Локти положить на одноименную ногу и помочь колену достать до пола, зафиксировать положение на 30 секунд.

- Упр. «Бабочка уснула». И.п. – то же, но необходимо выполнить наклон вперед и постараться коснуться лбом пола.
- М.у. – наклон выполнять с выдохом, зафиксировать положение на 30 секунд.
- Растяжка мышц бедра и икр:
- Упр. «Качалочка». И.п. – сидя на коленях, пятках, упор руками сзади. Выполнять покачивающие движения коленями вверх – вниз.
- М.у. – при выполнении упр. спина прямая, дыхание произвольное.
- И.п. – сидя на коленях, пятках, выполнить наклон назад, лечь на спину.
- М.у. – максимальный прогиб в грудном отделе, руки вдоль туловища, подбородок смотрит вверх, зафиксировать положение на 30 сек, дыхание произвольное.

## **2.Массаж пальцев ног**

### **Правая нога**

Пальчик – пальчик, где ты был? Сгибание пальцев

С этим братцем в лес ходил, сжимание и разжимание

С этим братцем щи варил, круговые движения

С этим братцем кашу ел, сжимание и разжимание

С этим братцем песни пел. Раздвигание пальцев в стороны

### **Левая нога**

Этот пальчик в лес пошел. Сгибание пальцев

Этот пальчик гриб нашел. сжимание и разжимание

Этот пальчик чистить стал. круговые движения

Этот пальчик жарил сам. сжимание и разжимание

Этот пальчик сам все съел, Раздвигание пальцев в стороны

Оттого и потолстел. Соединить пальцы стоп правой и ноги вместе

## **3. Комплексы ОРУ**

### **4.Упражнение на развитие диафрагмального дыхания**

#### **Комплекс № 5 (Январь)**

**1.Упражнения суставной гимнастики:** «Вертолетик» – кистями рук и стопами

ног одновременно начать вращательные движения по часовой стрелке, затем

против часовой стрелки (делать в каждую сторону 10-12 круговых движений)

Варианты:

А.) правая кисть и стопа вращаются в одну сторону по часовой стрелке;

Б.) левая кисть и стопа вращаются в одну сторону против часовой стрелки;

В.) предложить детям выполнить усложненный вариант этого упражнения: кисти вращать по часовой стрелке, стопы – против часовой стрелки.

#### **2.Потягивание, сидя с прямыми ногами:**

- Руки вперед, потянуться (носки ног на себя)
- Руки вверх, потянуться (спина прямая, «вытягиваем» позвоночник вверх) Руки вниз, ссутулиться, потянуться (подбородок к груди, руки расслаблены) Руки вниз за спину, прогнуться, потянуться (голова откинута назад, нижняя челюсть заведена за верхнюю)
- Руки в стороны, потянуться, пальцы рук смотрят вверх (вниз)
- Руки в стороны повороты вправо, влево, выполняя потягивания в сторону
- «Треугольник» – пальцами рук взяться за большие пальцы ног, вытянуться вверх, прогиб в грудном отделе
- из и.п. «Треугольник» на выдохе сложиться, зафиксировать позу с задержкой дыхания на 10-15 секунд.

### **3. Комплексы ОРУ**

#### **4. Игра «Салки вдвоем на одной ноге»**

**Цель:** Развивать ловкость и быстроту, внимание.

### **Комплекс № 6 (Февраль)**

#### **1. Растяжка мышц и связок ног**

Стоя ноги шире плеч, руки произвольно, присесть и перенести вес тела с одной ноги на другую.

М.у. – ягодицы параллельно полу, колено смотрит вперед, спина прямая, стопы параллельны друг другу от пола не отрывать.

Стоя ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу, хват кистями за локти, наклон вперед – выдох.

М.у. - коснуться локтями пола, ноги в коленях не сгибать.

«Лягушка» – Стоя ноги шире плеч, носки развернуты наружу. Наклон вперед, ладони на полу, выполнять сгибание и разгибания ног.

М.у. – ладони от пола не отрывать, колени смотрят вверх, добиваться глубокого седа.

«Пирамида» – «Горка» (ноги шире плеч)

#### **2. Пальчиковая гимнастика с массажным мячом:**

Граблями скребем мы мусор с земли,

Чтоб к свету расточки пробиться смогли!

(надавливающим движением проводить по ладоням массажным мячом)

Вокруг земли луна летает,

А вот зачем она не знает.

(перекатывать массажный мяч по тыльной и внутренней стороне ладоней).

### **3. Комплексы ОРУ**

#### **4. Подвижная игра «Воздушная кукуруза»**

**Цель:** Развитие внимания, ловкости, прыгучести. Учить детей действовать вместе и по одному.

### **Комплекс № 7 (Март)**

#### **1. Суставная гимнастика**

Стойка на носках – упражнение йоги

«Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.

«Прогиб назад» упражнение йоги

«Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)

«Дерево» – упражнение йоги

«Орел» – упражнение йоги

«Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)

«Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.

«Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

*М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.*

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

«Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз – к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

*М.у. – добиваться максимального выкрута и устранять напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.*

Стойка на носках – упражнение йоги

«Стройные ноги» – и.п. – о.с., туловище и руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, чтобы пятки чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное. Выполнять 20-30 раз.

«Прогиб назад» упражнение йоги

«Наклон вправо – влево» (с захватом верхней руки)

«Дерево» – упражнение йоги

«Орел» – упражнение йоги

«Змеевидные движения» – о.с., выполнять круговые движения в горизонтальной плоскости (сначала одну, затем в другую сторону)

«Петушок и курочка» – выполнять клевательные движения головой в горизонтальной плоскости: вперед – назад, вправо – назад, вперед – назад, влево – назад, вперед – назад, и т.д.

«Восточный танец» – переплести руки над головой, перемещать голову вправо – влево в плоскости плечевого пояса.

*М.у. – голову не наклонять, руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы.*

Варианты: по 2 раза в каждую сторону, по 3 раза в каждую сторону.

«Покажи, и спрячь мизинец» – выкруты рук.

И.п. – о.с., руки вытянуть перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони на встречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз – к себе – вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх, в этом положении задержаться.

М.у. – добиваться максимального выкрута, устраняя напряжение и болевые ощущения в руках. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Дыхание свободное. Выполнить упражнение по 5 раз.

## **2. Комплексы ОРУ**

### **3. Подвижная игра «Найди себе пару»**

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции.

**Ход игры:** Звучит веселая музыка. Музыка останавливается дети быстро должны найти себе пару.

### **3. Упражнение на дыхание (расширяющие)**

Руки в стороны – вдох, почувствовать, как раскрылось, и расширилась грудная клетка, с выдохом «обнять себя» – максимальный выдох. Выполнить 5-6 раз.

## **Комплекс № 8 (Апрель)**

### **1. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса**

- «Ножницы»
- «Велосипед»
- «Пружина»
- «Жучок»
- М.у. – каждое упражнение выполнять по 8-10 раз.
- «Борцовский мост»

### **2. Упражнения на укрепление мышц спины:**

1. «Сфинкс»
2. «Вертолет»
3. «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».

4. «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.

М.у. – наклон выполняется на выдохе, точно в сторону. Взгляд направлен вперед или вверх.

5. «Вытягивание вверх»
6. «Стул»
7. «Балансирующий стул»
8. «Вытягивание вверх»
9. «Аист»
10. «Собака»
11. «Кобра»
12. «Горка»
13. «Аист»
14. «Вытягивание вверх»

### **3. Гимнастика при плоскостопии и уплощении стоп**

1. «Зоопарк» (захваты пальцами мелких предметов)
2. Перекаты стопы пятка – носок
3. Движения большого пальца стоп вверх, остальных вниз.

М.у – если не получается, можно помочь руками. Выполнить упражнение 5-6 раз для каждой стопы.

### **4. Комплексы ОРУ**

#### **Комплекс № 9 (Май)**

##### **1. Дыхательные и ОРУ.**

Глубокое дыхание

- «Вытягивание вверх»
- «Расширение грудной клетки» с подъемом на носки
- «Расширение грудной клетки» с наклоном вперед
- «Вертолет»
- «Подъем и опускание плеч», «Движение плеч вперед назад», «Круговые вращения плечами».
- «Скользящие наклоны вправо, влево». И.п. – стойка ноги на ширине плеч, поднять левую (правую) руку вверх, правая (левая) рука висит свободно. Выполнить наклон вправо, влево. Правая (левая) рука, скользит вниз вдоль правой (левой) ноги по бедру.

##### **2. Гимнастика для глаз (положение сед по-турецки):**

Запрокинуть голову как можно дальше назад, смотреть на кончик носа; на область межбровья. С закрытыми глазами рисовать цифры от 1 до 10; геометрические фигуры.

##### **3. Пальчиковая игра «Домовой»**

За зеленым за бугром

Стоит дом, дом, дом.

Колокольчик на двери

Дин – дон, дин – дон.

А за дверью ой – ей – ей,

Слышен вой, вой, вой.

Однако там живет

Домовой, вой, вой.

В колокольчик звонит он

По утрам, рам, рам,

Но бедняжке грустно

По вечерам рам, рам.

##### **4. Подвижная игра «Клей»**

**Цель:** Развивать ориентировку в пространстве, выдержку, ловкость.

**Ход игры:** Считалкой выбирается водящий «Клей». Остальные дети должны придумать для себя тот предмет, который может приклеиться на клей. Придуманный предмет держат в тайне до окончания игры. По окончании игры ведется подсчет, сколько и каких предметов попало «Клею». Выигрывает тот водящий, который поймает большее количество.

*Ой, спасите поскорей!  
Убежал из группы клей!  
Никого не пожалеет,  
Всех сейчас к себе приклеит.*

## **2.6. Список литературы**

1. Асачева, Л. Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л. Ф. Асачева, О. В. Горбунова. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.
2. Еремина, Г. А. Хатха-йога для дошколят. Программа кружка для работы с детьми дошкольного возраста/ Г. А. Еремина. – ЗАТО г. Снежногорск, 2012. – 43с.
  - а. «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 192с.
3. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие /Авт.-сост. О. Н. Моргунова. – Воронеж: ООО «Метода», 2013. –144с.
4. Пензулаева, Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа / Л. И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. –128с.
5. Подольская, Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия /авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. –246с.
  - б. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. –96с.