МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВАХОВСКИЙДЕТСКИЙ САД «ЛЕСНАЯ СКАЗКА»



 Оздоровительная общеобразовательная общеразвивающая программа

 Рассмотрено на педсовете от 31.08. 2018 г. приказ № 52

 **«Крепыши»**

ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ И С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ

Разработала**: РУКОВОДИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГОНЧАР Л. А.**

 **2018г.**

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Информационная карта** | …………………………………………………... | 3 |
| **2. Часть 1 «Целевая»**  | …………………………………………………... | 4 |
| 1.1. Пояснительная записка  | …………………………………………………... | 4-6 |
| 1.2. Ожидаемые результаты  | ………………………………………………….. | 6-8 |
| **Часть 2 «Содержательная»** | ………………………………………………….. | 8 |
| **2.1. Раздел 1**.Формирование навыка правильной осанки у дошкольников | ………………………………………………….. | 8-13 |
| **2.2.Раздел 2.** Профилактика предупреждения плоскостопия | …………………………………………………. | 13-18 |
|  **2.3.Раздел 3**. Оздоровительная гимнастика для часто болеющих и с ослабленным здоровьем дошкольников | ………………………………………………….. | 18-20 |
| **Используемая литература**  | …………………………………………………. | 20 |
| **Приложение** |  | 20-24 |

**Информационная карта**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное наименование программы | Оздоровительно – развивающая программа «Крепыши» для часто болеющих и с ослабленным здоровьем дошкольников от 4 до 7 лет |
| Учредитель программы | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ваховский детский сад «Лесная сказка» |
| Руководитель программы | Бусыгина Вера Константиновна |
| Автор-составитель | Гончар Лидия Александровна |
| Рецензент | Телегина И.С., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой методик дошкольного и начального образования Нижневартовского государственного университета |
| Адрес организации-исполнителя | ул. Таежная 18, с.п. Ваховск, Нижневартовский район, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра (Тюменская область), 628656 Тел.\факс (3466) 28-80-97, dsvah1988@ mail.ru |
| Направленность | Оздоровительная |
| География | Россия |
| Продолжительность реализации | 3 года |
| Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья дошкольников |
| Предполагаемые результаты | Снижение уровня заболеваемости дошкольников.Повышение иммунитета и общее укрепление организма.Формирование навыка правильной осанки.Снижение уровня развития плоскостопия у дошкольников и вальгусного положения стоп. |
| Краткая аннотация | Программа оздоровительной направленности направлена на формирование навыка правильной осанки, профилактику развития плоскостопия, оздоровление часто болеющих дошкольников возрастной категории от 2 до 7. Срок реализации 3 года. |

**Часть 1 «Целевая»**

**1.1.Пояснительная записка**

**1.1.Пояснительная записка**

Главной задачей, стоящей при разработке программы, является создание такого документа, который поможет руководителю физического воспитания дошкольников с ослабленным здоровьем правильно организовать физкультурно – оздоровительный процесс в соответствии с требованиями ФГОС, опирающимися на требования общеобразовательной программы дошкольного образования.

Только человеку свойственно ставить перед собой вопрос, аналогичный тому, который задал себе русский поэт О. Мендельштам: «Дано мне тело. – что мне делать с ним, таким единым и таким моим?» Очень важно, чтобы тело с рождения было всегда здоровым. Для этого главная задача родителей, педагогов, воспитать у детей потребность к здоровому образу жизни, с ранних лет заботиться о своем теле, важнейшем двигателе жизни. В фундаменте использованных методик лежит схема формирования у детей правильных двигательных навыков, которые будут способствовать формированию правильной осанки, креплению мышц опорно-двигательного аппарата и развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, как основе здорового физического состояния организма в целом. Эта теория выстроена в логике научных представлений первой трети XX столетия (в частности ,физиологии И.П.Павлова). Она такова: прямой показ взрослым образца движения – многократное воспроизведение детьми этого образца в однородных условиях с целью образования прочных динамических стереотипов (как основы навыка); перенос усвоенного образца в новые ситуации, где соответствующее ему движение будет выполняться вариативно и навык благодаря этому закрепиться окончательно и будет способствовать здоровому и правильному физическому развитию.

Сегодня в мире технического прогресса, когда компьютеризация вытесняет увлечение и занятия спортом, потребность вовлечения детей в дополнительные оздоровительные занятия по физическому развитии особенно актуальна и востребована родителями по анализу опроса мнения родителей способом анкетирования.

Данная программа обусловлена необходимостью создания эффективной здоровье сберегающей среды в ДОУ, которая позволит снизить процентный показатель детей, имеющих легкую степень отклонения в показателях здоровья и часто болеющих, от общего количества показателей здоровья дошкольников ДОУ. Она обеспечит выполнение Государственного стандарта по укреплению и сохранению здоровья дошкольников показана всем детям, имеющим постоянны или временные отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

 Программа рассчитана на три года и направлена на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки и плоскостопия), укрепление иммунитета часто-болеющих и с ослабленным здоровьем, увеличение объема двигательной активности, снижение общей слабости мышц, профилактику нарушения опорно-двигательного аппарата посредством:

* физических упражнений,
* естественных факторов среды,
* дыхательных гимнастик,
* релаксационных упражнений,
* подвижных игр и игровых упражнений,
* гимнастики.

Разнообразное сочетание отмеченных средств, используемых в данной программе будет способствовать восстановлению нарушенных функций и оказывать оздоровительное воздействие на весь организм. Гимнастика и дыхательная гимнастика как основные средства оздоровительной работы являются методом поддерживающей терапии, методом естественного биологического содержания, в основе которого лежит использование основной биологической функции организма – **движения, дыхания.** Оздоровительное действие физических упражнений представлены в программе многообразно и комплексно, прослеживаются четыре механизма оздоровительного действия:

* механизм тонизирующего внимания – применение ФУ способствует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения,
* механизм трофического действия - ФУ активизируют обменные процессы,
* механизм формирования компенсаций – под действием упражнений укрепляется дыхательная мускулатура,
* механизм нормализации функции – правильно подобранные упражнения позволяют нормализовать деятельность основных систем организма: нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной.

Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе 2 раза в неделю руководителем физического воспитания, подгруппами: **подгруппа № 1** от 4 до 7 лет – направление – оздоровительное: укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки), нагрузка соответственно возрастным возможностям детей;

**подгруппа № 2** от 4 до 7 лет – направление – оздоровительное: повышение физических возможностей у часто болеющих детей и с ослабленным здоровьем, нагрузка и дозирование упражнений соответственно возрастным возможностям.

Физические упражнения по программе могут использоваться также индивидуально и для всей группы. Временной регламент занятий и дозирование физической нагрузки производится соответственно возрастным, физическим, индивидуальным возможностям занимающихся с учетом индекса здоровья детей.

**Обследование детей:**

**педиатр** обследует состояние здоровья каждого ребенка и дает рекомендации руководителю физического воспитания по осуществлению оздоровительной работы с ослабленными детьми в двигательно-игровой деятельности и физических нагрузках в зависимости от индивидуального состояния и здоровья дошкольников.

**Ортопед**  обследует состояние опорно-двигательного аппарата и дает рекомендации по физической коррекции в индивидуальном подходе.

Оздоровительное действие подобранных физических упражнений данной программы рассчитаны на стимулирование трофических, компенсаторных, нормализующих механизмов физиологической системы дошкольников.

 **Содержательная часть программы состоит из трех разделов:**

**Раздел №1**

**-** краткая аннотация о причинах нарушения осанки дошкольников,

-примерный тематический план корригирующей гимнастики по предупреждению нарушения осанки у дошкольников по неделям с содержанием оздоровительного материала.

**Раздел №2**

-краткая аннотация о причинах возникновения плоскостопия у дошкольников,

-примерный тематический план корригирующей гимнастики по предупреждению плоскостопия у дошкольников, по неделям с содержанием оздоровительного материала.

**Раздел №3**

Примерный тематический план оздоровительных гимнастик для часто болеющих и с ослабленным здоровьем детей, по неделям.

**Приложение:**

Комплексы упражнений и конспекты занятий по укреплению опорно-двигательного аппарата, профилактике нарушения осанки.

Комплексы оздоровительной гимнастики для часто блеющих и с ослабленным здоровьем детей;

Комплексы релаксационных и дыхательных гимнастик

Комплексы корригирующей гимнастики по укреплению мышц, связок и суставов стоп.

Подвижные игры и игровые упражнения оздоровительной направленности.

**В приложении размещены игры народов Севера, содержание и правила, комплексы гимнастик оздоровительной направленности, графики диагностики физических возможностей группы детей ,занимающихся в кружке «Крепыши» за 2015 – 2016; 2016 – 2017 учебный год.**

Народная педагогика северных этносов на первое место всегда ставила физическое развитие как основу здорового физического развития, воспитания, образования. Этот акцент на физическое развитие вполне закономерен, т.к. давал возможность выжить в сверх экстремальных условиях, связанных с тяжелым бытом, трудными и опасными для жизни промыслами, суровым климатом. Многое из этого богатейшего уникального наследия народного опыта в области «Физическая культура и здоровье» актуально по сей день, и важно внедрять этот опыт в современный процесс физического воспитания так как дети современного общества не имеют соответствующего уровня здоровья.

**Цель программы:**

**УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Задачи:**

1.Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.

 2. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

 3. Осуществлять профилактику развития плоскостопия.

 4. Повышать иммунитет, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

5.Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и конечностей.

6.Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

7.Развивать физические качества: выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость.

8.Повышать двигательную активность.

9.Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

**Принципы:**

1. Принцип индивидуализации в методике и дозировке ФУ в зависимости от группы здоровья и возрастных особенностей дошкольников.

2. Принцип системности и последовательности применения упражнений.

3. Принцип оздоровительной направленности.

4. Принцип разносторонности.

5. Принцип гуманизации.

6. Принцип единства с семьей.

**Используемые средства:**

* физические упражнения – ведущее средство
* дыхательные гимнастики
* естественные факторы природы
* подвижные игры
* прогулки

**Способ организации занятий:**

* подгруппы
* индивидуальный

**1.2. Ожидаемые результаты:**

Оздоровительная программа «Крепыши» позволит:

1. Снизить уровень заболеваемости дошкольников.
2. Повысить иммунитет и укрепит общее состояние организма ребенка.
3. Сформировать навык правильной осанки.
4. Своевременно предотвратить развития плоскостопия и вальгусное положения стоп.
5. Повысить двигательную активность, усилить функции физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.
6. Приобщить дошкольников к здоровому образу жизни

**Тестовая карта показателей физических возможностей здоровых детей (с первой группой здоровья ) от 4 до 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст (количество лет)** |
| **4** | **5** | **6** | **7** |
| Бег на 10 м с хода, (сек) | МД | 3,0 – 2,33,2 – 2,4 | 2,6 – 2,12,8 – 2,2 | 2,5 – 1,82,7 – 1,9 | 2,3 – 1,72,6 – 1,9 |
| Бег на 30 м со старта, (сек) | МД | 9,8 – 7,910,2 – 7,9 | 9,1 – 7,18,8 – 7,0 | 7,6 – 6,58,4 – 6,3 | 7,0 – 6,08,3 – 6,3 |
| Длина прыжка с места, (см) | МД | 64,0 – 91,560,0 – 88,0 | 82,0 – 107,077,0 – 103,0 | 95,0 – 132,092,0 – 121,0 | 112,0 – 140,097,0 – 129,0 |
| Дальность броска набивного мяча (1кг) из-за головы, (см) | МД | 125,0 – 205,0110,0 – 190,0 | 165,0 – 260,0140,0 – 230,0 | 215,0 – 340,0175,0 – 300,0 | 270,0 – 400,0220,0 – 350,0 |
| Гибкость – наклон вперед из положения сидя (+) см | МД | 12,0 - 9,014,0 - 10,0 | 11,0 - 9,013,0 – 10,0 | 11,0 – 6,012,0 – 8,0 | 11,0 -5,012,0 – 8.0 |
| Подъем туловища за 30 сек (раз) | МД | -- | -- | 18 – 1215 - 10 | 21 – 14-18 - 12 |

**Формы работы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** | **Длительность применения** |
| Занятия оздоровительного направления | 20 - 30минут, 2 раза в неделю |
| Занятия по профилактике плоскостопия | 20 - 30 минут, выполнение специальные упражнений |
| Дозированная ходьба, бег на территории сада | Подгруппы 4-5 лет150 -200м, 6-7 лет 200- 300мсо скоростью 40-60 шагов в минуту и с сохранением правильной осанки |
| Игровые задания и подвижные игры на свежем воздухе, в помещении | 10- 20 минут 2 раза в неделю  |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика | 10-20 минут 2 раза в неделю |
| Дыхательные и релаксационные минутки  | по мере необходимости на каждом мероприятии |
| Занятия по профилактике нарушения осанки | 20 -30 мин.,2 раза в неделю |
| Развлечения, досуги совместно с родителями и без |  30 – 40 мин, 1 раз в месяц |
| Слайдовые презентации по теме «Здоровье» | 10 мин 1 раз в месяц |

**Часть 2 «Содержательная»**

**2.1. Раздел 1 «Формирование навыка правильной осанки у дошкольников»**

**Общие сведения.**

Позвоночник человека обеспечивает многообразную функцию движения, несет на себе тяжесть тела в вертикальном положении, предохраняет спинной и головной мозг от сотрясения и толчков. Физиологические изгибы облегчают сохранение равновесия, обеспечивают высокую подвижность позвоночника. К 3 годам у ребенка имеются все изгибы позвоночника, характерные для взрослого человека, но они менее выражены, сглажены. До 5-7-летнего возраста форма позвоночника не закрепляется. У 6-летнего ребенка, лежащего на спине, исчезают все изгибы позвоночника. К 7- годам прочно закрепляются шейный и грудной изгибы, а поясничный – в пубертатном возрасте. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяется по действием позитивных или негативных факторов. Осанка зависит от состояния нервно-мышечного аппарата и психики человека, от степени развития мышечного корсета, от функциональных возможностей мышц, формирующихся и укрепляющихся в силовом показателе с помощью основного средства – физических упражнений и двигательной активности. К числу важнейших причин нарушения осанки у дошкольников следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состояние скелетных мышц и позвоночника. Важно как можно рань начать профилактику нарушения осанки или ее коррекцию, чтобы в школьном возрасте у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, болями в мышцах туловища и головными болями. Укрепление физического состояния детей, увеличение силы мышц, развитие выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, это те основные показатели повышение величины которых приведет к общему укреплению здоровья дошкольников, научит соблюдать основы здорового образа жизни на последующих ее этапах. Основа деятельности педагога по физическому воспитанию воспитать привычку к физическому развитию как основной потребности каждого человека с самого рождения до преклонного возраста.

**Правильная осанка ребенка и взрослого человека характеризуется :**

- прямым положением головы и позвоночника,

- вертикальным расположением остистых отростков,

- горизонтальным уровнем линии плеч и углов лопаток,

- равными треугольниками талии,

- горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей,

- одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

**Осанка дошкольника имеет несколько отличительных особенностей от осанки взрослого человека:**

- голова немного наклонена вперед,

- линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2 см.,

- изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик и составляет и у мальчиков и у девочек 22-25 \*

Наиболее простой и доступной методикой является тестовая карта, которая в условиях дошкольного учреждения заводится на каждого ребенка. Динамика показателей записывается 2 раза в год: начало и конец года.

Как оценить полученные результаты?

1.Нормальная осанка - при всех отрицательных ответах.

2.Незначительные нарушения осанки – при положительных ответах на вопросы 2, 4, 5,6.

3. Выраженное нарушение осанки - при положительных ответах на все вопросы.

Отклонение от правильной осанки называется нарушением

**Тестовая карта для выявления нарушения осанки у дошкольников**

 **(** по Г.Н. Сердюковой**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание вопроса** | **ответы** |
| 1. Голова, шея отклонены от средней линии. Плечи, лопатки и таз установлены несимметрично | Да | Нет |
| 2. Выраженная деформация грудной клетки: «грудь сапожника», впалая, « куриная» | Да | Нет |
| 3. Выраженное увеличение или уменьшение физиологических изгибов позвоночника | Да | Нет |
| 4. Сильное отставание лопаток – « крыловидные | Да | Нет |
| 5. Сильное выступание живота, более 2 см., от линии грудной клетки | Да | Нет |
| 6. Нарушение осей нижних конечностей, О – Х – образные ноги | Да | Нет |
| 7. Неравенство треугольников талии | Да | Нет |
| 8. Вальгусное положение пяток или пятки | Да | Нет |
| 9. Явные отклонения в походке: прихрамывающая, «утиная» | Да | Нет |

**Формирование правильной осанки у дошкольников в условиях ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап реабилитации, место проведения** | **Целевые установки** | **Средства**  | **Формы**  | **Методические рекомендации** | **Методы функционального контроля** |
| Дошкольное учреждение общего типа | Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника.Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половины туловища ( при изменениях во фронтальной плоскости Формирование стойкого навыка правильной осанки.Овладение навыками мышечной релаксации.Адаптация сердечно -сосудистой системы к возрастным физическим нагрузкам. | Оздоровление положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации).Физические упражнения: обще-развивающие – 20% времени занятия;Специальные упражнения -60% времени занятия; дыхательные – 5% времени занятия; упражнения на расслабления – 15% времени занятия.Массаж:Общий ручной, лечебный мышц туловища; самомассаж мышц спины самомассаж с помощью массажных мячей.Естественные факторы природы воздух, солнце, вода. | Занятия оздоровительные , коррекционные, общеукрепляющие 25-30минут.Самостоятельные занятия под контролем и указаниями педагога, 3-5 специальных упражнений.Дозированная ходьба 200м.Прогулки,Игры. | Выполняются специальные упражнения, задания из различных и.п.: лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях, у зеркала, стены, на спортивных снарядах, с различным пособием.Выполняются в спортивном зале,  групповой комнате.Проводится на участке.Используются игры всех степеней подвижности. | Тестовая диагностическая карта.Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.Мионометрия ( определение мышечного тонуса) |

**Примерный тематический план корригирующей гимнастики по профилактике нарушения осанки у дошкольников от 4 до 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | **НЕДЕЛИ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** |
| 1 | Комплектование учебных группОрганизация работы | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Оценка функционального состояния на : |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
|  | Силу позвоночника |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
|  | силу мышц спины |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
|  | силу мышц живота |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| 3 | Строевые упражнения |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 4 | Упражнения на коррекцию осанки у стены и зеркала |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 5 | Разновидности ходьбы и бега |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 6 | ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | с предм; 1-4 |  |  | №1 | К | О | З | С |  |  |  |  | №2 | О | З | С |  |  |  |  | №3 | О | З | С |  |  |  |  | №4 | О | З | С | С |  |
|  | без предм;1-4 |  |  |  |  |  |  | №1 | О | О | З | С |  |  |  | №2 | О | З | З | С |  |  |  | №3 | О | О | З | С |  |  | №4 | О | З | З |
| 7 | Дыхательные и звуковые упражнения |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Обучение и.п. |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| 9 | Упражнения для формирования осанки |  | О | О | З | З |  |  | С | С | С |  |  | К | П | П |  |  | О | О | З | З |  | С | С | С | К |  | П | П | С | С | С | С |
| 10 | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |  |  |  |  | О | О | З | З |  |  |  | С | О | З | З |  |  | С | К | П | С |  |  |  | О | О | З | З |  |  | П | К | С |
| 11 | Упражнения для укрепления мышц спины |  |  |  |  |  | О | О | З | З | З |  |  |  | К | С | С | П |  |  |  |  | К | О | О | З |  |  |  | С | С | П | П |  |
| 12 | Упражнения для укрепления мышц живота |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | О | З | С |  |  |  |  | П | З | С | К |  |  |  |  | О | О | К | З | С |  |  | П |
| 13 | Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса |  |  |  | О | О | З | З |  |  | П | П | С |  |  |  |  | К | О | З | З |  |  |  | З | С | С |  |  |  |  | П |  |  |
| 14 | Упражнения для укрепления подвижности суставов рук |  |  |  |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  |  | З | З | С | С | К |  |  |  |  |  |  | П | З | З | С | С |  |  |
| 15 | Упражнения для укрепления подвижности суставов ног |  |  |  | О | О | З | З |  |  |  |  | С | С | П | К |  |  |  |  |  | О | О | З | З |  |  |  |  |  | С | С | З | К |
| 16 | Упражнения для мышц тазового пояса |  |  |  |  |  |  |  | О | О | З | З |  |  |  |  | К | С | С | П |  |  |  |  | О | О | З | С |  |  |  | П | П |  |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц шеи |  |  |  | О | О | З | С |  |  |  |  | С | С | С | К |  |  |  |  | П | П | К |  |  |  |  |  | О | З | З | З | К |  |
| 18 | Специальные дыхательные упражнения |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Упражнения на растяжение и вытяжение |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Упражнения на координацию движений |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |
| 21 | Упражнения на равновесия |  |  | О | З | З | З |  |  |  |  | С | С | О | З |  |  | П | П | С | К |  |  |  |  | О | О | З | З |  |  | С | С |  |
| 22 | Упражнения релаксационные |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 23 | Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 24 | Работа с родителями, слайдовые презентации для детей по теме «Здоровье» | Собрания, анкетирование, открытые занятия, беседы,, праздники, походы, консультации, развлечения:«Наше тело», - сентябрь, «Как мы дышим» -октябрь, «Ровные спинки» -ноябрь, «Дружим с мылом и водой» -декабрь, - «Мое сердечко» -январь, «Наши зубы» -февраль, «Если хочешь быть здоров» -март, «Дружим с физкультурой», «Мама, папа, я – спортивная семья» - апрель, «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - май |
| 25 | Подведение итогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**К – контроль, С – совершенствование, О – обучение, З – закрепление, П – повторение**

**2.2. Раздел 2«Профилактика предупреждения плоскостопия»**

 **Общие сведения.**

**Плоскостопие –** это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Стопа является дистальным сигментом нижней конечности, при стоянии или ходьбе выполняет опорную или толчковую, рессорную, балансировочную функцию. В обеспечении рессорной функции кроме стопы участвуют суставы, повздошно - крестцовые сочленения, позвоночник и межпозвоночные диски. Снижение функции одной из названных структур повышает нагрузку на другие составные части рессорной системы. С точки зрения биомеханики здоровая стопа имеет функционально целесообразное анатомо-физиологическое состояние и от ее состояния зависит плавность, легкость ходьбы и экономичность энергетических затрат. Нормальная стопа имеет один поперечный и два продольных свода. Детская стопа менее приспособлена к статическим нагрузкам (прыжкам, соскокам). При указанных нагрузках свод стопы несколько уплощается и под действием активного сокращения мышц возвращается в исходное положение. У ослабленных , физически плохо развитых детей связки и мышцы стопы систематически перенапрягаются, растягиваются и теряют пружинящие свойства, поэтому

**Противопоказано:**

1.Ходить на внутренней стороне стопы.

2. Выполнять соскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту.

3.Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке.

 **Плантография -**  один из самых информативных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. По определению. Ефименко Н.Н., плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямое стояния на специальном приборе – плантографе с последующим анализом.

**Обработка плантограммы.**

На отпечатке стопы необходимо обозначить три точки: середину основания большого пальца, центр пятки, середину межпальцевого промежутка второго и третьего пальцев. Затем необходимо соединить первую точку со второй, а вторую с третьей. Если обе **линии** в средней части не утопают, то это нормальная стопа **стадия №1,**если первая линия остается за отпечатком, а вторая линия утопает – стопа **уплощена – стадия №2**, если обе линии утонули в полученном отпечатке – **плоскостопие – стадия №**

**Тестовая карта по выявлению плоскостопия у дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма диагностики стоп** | **Вопросы** | **ответы** |
| Плантография | Линии в средней части стопы не утопают | Да | Нет |
| Первая линия остается за отпечатком стопы, а вторая утопает | Да | Нет |
| Обе линии утонули в отпечатке стопы | Да | Нет |
| Анамнез | Имеются жалобы на утомляемость | Да | Нет |
|  | Наличие боли в нижних конечностях | Да | Нет |
| Внешний осмотр | Второй палец на ногах самый длинный – наличие поперечного плоскостопия | Да | Нет |
| Передний палец самый длинный - наличие поперечного плоскостопия | Да | Нет |

**Общие задачи:**

1. Общее укрепление организма ослабленного ребенка.
2. Поддерживание психомоторного развития на возрастном уровне.
3. Профилактика нарушения осанки.

**Специальные задачи:**

1.Исправление имеющейся деформации стопы.

2.Укрепление мышц, формирующих свод стопы.

3. Формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

**Профилактика плоскостопия в условиях ДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап реабилитации,****место проведения** | **Целевые установки** | **Средства**  | **Формы**  | **Методические рекомендации** | **Методы функционального контроля** |
| Дошкольное учреждение1 курс, 2 месяца2 курс 4 месяца3 курс 3,5 месяца | Общее укрепление мышечно – связочного аппарата;Создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении сидя, стоя, в ходьбе.Устранение имеющегося вида плоскостопия.Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.Формирование навыка правильной походки.Закрепление правильно формирующегося свода стопы. Тренировка мышц стопы, закрепление навыка правильной походки.Закрепление правильно формирующегося свода стопы.Тренировка мышц стопы; Закрепление навыка правильной ходьбы.Закрепление правильного свода стопы при выполнении упражнений с различных и.п. | Физические упражненияЕстественный фактор природыФизические упражнения на занятиях ОЗ – ОРУ и СУ 1 курс 1:1 ОРУ : СУ2 курс 1: 2 ОРУ : СУ3 курс 1:3 На первых двух курсах преобладают исходные положения сидя – на полу, стуле.На 3 курсе – стоя, в ходьбе.Дозировка упражнений: СУ – повторяются 4 – 6 раз по 4 – 8 подходов. Упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах.Темп выполнения различный.Массаж: классический нижних конечностей и стоп с включением пассивных движений стопами и пальцами.Массаж рефлекторных зон позвоночника и стопы.Самомассаж стоп на массажных ковриках, ребристых досках, дорожках.Естественные факторы природы. | Самостоятельные занятия: СУ в режиме дня, 4 – 5 упражнений под контролем воспитателей или родителейДозированная ходьба 100 – 200 метров, со скоростью 60 шагов в минутуТерренкур – 2-3 спуска – подъема, в начале года шагом, в конце года быстрая ходьба | Обязательные условия проведения лечебной гимнастики – босые ноги ребенкаСледить за качеством выполнения, сохраняя амплитуду и ось движения.При выполнении упражнений ви. П – сидя, следить за осанкой ( голова не проваливается в плечи) Чередовать и.п. при выполнении упражнений верхними конечностями и туловищем, упражнения в статическом напряжении с расслаблением. | Внешний осмотр в и.п. стоя, в ходьбе.Плантография – выполняется 2 раза в год в сентябре и мае. |

**Примерный тематический план корригирующей гимнастики по предупреждению плоскостопия для дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | **НЕДЕЛИ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** |
| 1 | Плантография | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| 2 | Строевые упражнения |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | ОРУ без предметов |  |  | О | З | С | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | ОРУ с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | З | С | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Специальные упр. |  |  | О | З | С | С | П | К | О | З | З | С | П | П | О | О | З | С | К | П | О | З | З | С | О | З | С | С | О | З | С | П | П |
| 6 | Разновидности ходьбы |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 7 | Упражнения для укрепления мышечно –связочного аппарата |  |  |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  | П | П |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  |  |  |  | П | К |  |  |
| 8 | Упражнения для мышц голеностопного сустава |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9 | Упражнения для формирования свода стопы |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 10 | Упражнения для формирования осанки |  |  |  | О | З | З |  |  |  |  |  |  |  | С | С | П |  |  |  |  |  | О | З | С | К |  |  |  |  |  | П | П |  |
| 11 | Упражнения для укрепления суставов ног |  |  | О | З |  |  | З | С |  |  |  | П | П |  |  | О | З |  |  |  | С | С | К |  |  |  | П | П |  |  |  |  | П |
| 12 | Упражнения на вытяжение и растяжение |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13 | Упражнения на координацию движений |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + |  |  |
| 14 | Упражнения для укрепления тазовых и бедренных суставов |  |  |  |  |  | О | З | С |  |  |  | З | С | П |  |  |  | О | З | З |  |  |  |  |  | П | К | П |  |  |  | П |  |
| 15 | Упражнения для ног на массажных ковриках |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 16 | Упражнения на равновесие |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  | + |
| 17 | Упражнения для силы мышц стопы |  |  | О | О | З | З | С |  |  | С | С | П | П |  |  | О | З | З | К | С | С |  |  |  | О | З | З | С |  |  | С | П |  |
| 18 | Дыхательная гимнастика |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 19 | Упражнения для укрепления мышц туловища |  |  |  | О | З | С |  |  |  |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  |  | П | П | К |  |  |  |  | П | П |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры, эстафеты |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Игровые упражнения для коррекции стопы |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |
| 22 | Работа с родителями | Консультации, беседы, собрании, развлечения, походы, открытые занятия, праздники, анкетирование  |
| 23 | Подведение итогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

О – обучение З – закрепление С - совершенствование П – повторение К – контроль

**2.3. Раздел 3. «Оздоровительная гимнастика для часто болеющих и с ослабленным здоровьем дошкольников»**

« Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». Применительно к детям особенно убедительно звучат эти слова французского клинициста Тиссо Ж., сказанные им почти 200 лет назад.

Снижение высокой заболеваемости дошкольников острыми респираторными инфекциями является наиболее трудно решаемой проблемой в

детских коллективах. Связано это прежде всего, с сотнями вирусов – возбудителей этих инфекций, большим количеством детей в коллективах, что повышает риск инфицирования, а также с непродолжительностью иммунитета. Эпидемический процесс при респираторных заболеваниях характеризуется почти ежегодными сезонными вспышками, которые поражают около 20% детей. Большая часть дошкольников болеют почти ежегодно. 20 – 30% детей, проживающих в северных регионах, переносят четыре и более заболеваний в год. Патологические изменения, возникающие при этих заболеваниях снижают иммунитет, ослабляют дыхательную мускулатуру, ослабляют организм ребенка в целом. В этих случаях оздоровительная физическая культура может быть основным реабилитирующим средством в дошкольном учреждении. Физические методы, восстанавливая расстроенные функции дыхания, укрепляя мускулатуру, предупреждают развитие и устраняют уже имеющиеся патологические изменения в дыхательной и сердечно - сосудистой системах, следствием которых бывают явления кислородной недостаточности. Необходимость проведения профилактической работы в детских коллективах определяется показателями индекса здоровья дошкольников. Оздоровительно – профилактическая работа для часто болеющих и с ослабленным здоровьем дошкольников – это часть системы оздоровительного комплекса.

Для обеспечения комплексной оценки здоровья детей используют четыре критерия:

- наличие или отсутствие хронических заболеваний,

- уровень функционального состояния основных систем организма как переходного этапа от здоровья к болезни,

- степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям,

- уровень достигнутого развития.

**Примерный тематический план оздоровительно - профилактической физической культуры для часто болеющих и с ослабленным здоровьем дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | **НЕДЕЛИ** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** |
| 1 | Дозированная ходьба, разновидности ходьбы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 2 | Строевые и физическиеупражнения |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 3 | ОРУ с предметами без |  |  |  |  |  |  |  |  |  | О | З | С | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Специальные упр. |  |  | О | З | С | С | П | П | О | З | З | С | П | П | О | О | З | С | П | П | О | З | З | С | О | З | С | С | О | З | С | П | П |
| 5 | Развитие физических качеств |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 6 | Оздоровительный бег на территории сада |  |  |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  | П | П |  |  |  |  | О | З | З | С |  |  |  |  |  |  | П | П |  |  |
| 7 | Подвижные игры сбегом, прыжками, лазанием |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 8 | Игровые задания: бег, прыжки, равновесие |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 9 | Дыхательные и релаксационные минутки |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Самостоятельный массажспины и стоп |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 11 | Развлечения, досуги |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |
| 12 | Работа с родителями | консультации, развлечения, беседы, открытые занятия, анкетирование, праздники, походы.  |
| 13 | Подведение итогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**О – обучение, З – закрепление, С - совершенствование, П – повторение.**

**2.1.Используемая литература:**

1. Козырева О.В.Лечебная физическая культура для дошкольников. М., Просвещение, 2015.
2. Пензуляева Л.И.Физическая культура в детском саду..Мозаика – Синтез, М, 2014.
3. Система мероприятий по оздоровлению детей. М., Айрис - Пресс, 2007.
4. Старковская Л.В. 300 подвижных игр для оздоровления детей. М., Новая школа, 1994.
5. Н.С. Попова .Спортивная медицина, ЛФК, массаж. Учебное пособие. Москва, 2014..
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей от 3 до 7 лет. М, 2004.
7. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., Линка - Пресс, 2010.
8. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. М, Айрис - Пресс, 2007.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. М., Владос, 2013.

**Приложение**

**Оценка функционального состояния мышц нижних конечностей, спины живота, силы позвоночника**

( к тематическому планированию по профилактике нарушения осанки у дошкольников п.2, содержательного материала)

Общепринятой и легко воспроизводимой является проба Мартинэ – Кушелевского – 20 приседаний за 30 сек. Эта проба широко применяется во врачебно-физкультурной практике у детей и взрослых. Дети 4-5 лет выполняют 10 приседаний за 15 – 20 сек., с помощью взрослого. Дети от 5 до 7 лет 15 – 20 приседаний за 30 сек., без помощи взрослых.

**Оценка результатов пробы проводится**:

- по степени изменения частоты сердечных сокращений, дыхания и показателей артериального давления тотчас же после выполнения приседаний, т. е. после нагрузки;

- по времени возвращения показателей к исходным величинам.

В норме после функциональной пробы отмечается учащение частоты сердечных сокращений на 25 – 50% по отношению к исходной величине, дыхание на 4 – 6 дыханий в минуту, повышение систолического давления на 5 – 15 мм ртутного столба, диастолическое не изменяется или снижается на 5 – 15 мм ртутного столба.

Возвращение всех показателей к исходным величинам должно наблюдаться в течении первых 2 – 3 минут, общее самочувствие ребенка должно быть хорошим. Отклонением от нормы следует считать не выполнение ребенком регламента дозирования количества упражнений, времени и учащение частоты сердечных сокращений более чем на 50.

**Диаграмма физических возможностей детей от 4 до 5 лет , занимающихся в оздоровительном кружке «Крепыши»**

**В период 2016 – 2017 учебный год**

**Диаграмма показателей физических возможностей детей, з возраст от 5 до 6 лет,**

**занимающихся в оздоровительном кружке «Крепыши» в период 2017 – 2018 учебный год**

**Диаграмма показателей физических возможностей детей возраст от 6 до 7 лет,**

 **занимающихся в оздоровительном кружке «Крепыши» ,в период 2018 – 2019 учебный год**

**Сводная диаграмма показателей физических возможностей детей, занимающихся в оздоровительном кружке «Крепыши»,период**

**2016 – 2019 учебный год**

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата**

**от 6 до 7 лет**

**( с валиками)**

**Вводная часть 5 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические указания** |
| 1. Принять правильную осанку, стоя у стены с закрытыми, с открытыми глазами2. И. п – лежа на спине , руки вдоль туловища1 – 4 – повороты головы вправо-влево3.И.п. – то же, 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться, вдох; 3 – 4 –и.п., расслабиться, выдох4. И.п. то же; кисти рук к плечам, 1 – свести локти вперед- выдох, 2 – локти в стороны , слегка прогнуться в грудном отделе – вдох.5. И. п – то же; руки в стороны, ладони вверх, 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 то же с левой ноги | 1 минута2 – 3 раза медленно2 – 3 раза медленный3 раза средний2 -3 раза каждой ногой сред | Выполнять без излишнего напряжения мышцУхом коснуться полаС удовольствием потянутьсяСледить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от полаПри выполнении упражнения носок на себя |

**Основная часть 15 – 18 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. И.п. – то же, кисти рук под шею, 1 – согнуть носки стоп на себя, разогнуть, оттянуть носки7. И.п. – то же, 1 – одновременно согнуть ноги, стопы на полу, 2 – вернуться в и.п.,8. И.п. то же, руки вдоль туловища, 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны9. И.п. – то же, 1-4 –вытяжение, кисти рук тянуться вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться10. И.п. – то же, лежа на животе, руки выполняют движения как при плавании брассом, 5 – 8 « крокодил», расслабиться11. И.п. – то же, кисти рук под подбородок , отвести правую ногу назад,2 – и.п.,12. И. п. – то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен, 1 – приподнять туловище, 2 – и.п.13. И.п. – стоя на четвереньках, 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола14. Игра малой подвижности « Солнечные ванны для гусеницы» До начала игры выполнить перекаты влево -вправо. Затем дети ложатся в один ряд на спину так, чтобы кисти рук каждого последующего ребенка держали голеностопы предыдущего. По сигналу одновременно перекатываются вправо на живот, затем на спины | 4-6 средний6 раз средний4 -6 раз средний3 – 4 раза медленный3-4 раза средний3-4 медленно4-6 раз медленно3 – 4 раза медленно3 раза медленно | Валик под голову, туловище прижать к полуУкрепление мышц брюшного прессаСтопы пола не касаютсяБольшой палец сжать в кулак, стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и., затем повернуться на животНоги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В « крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо Отводя ногу, носок на себяНадплечья на одной линии, голова и туловище по средней линииЛокти в стороны, максимально свести лопаткиУ первого руки вверх |

**Заключительная часть 3 минуты**

( с мячом большого диаметра)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. И.п. - сидя спиной к мячу большого диаметра, обхватив его руками, ноги согнуты, 1- 3 – разгибая ноги, лечь спиной на мяч, полежать, 4 – и.п.16. И.п. – основная стойка, кисти рук к плечам, 1 – 4 – круговые движения руками назад17. И.п. – о. с. – ходьба с мешочком на голове18. – Дыхательная гимнастика « На лугу» | 4-6 раз медленно 2 – 3 раза средний2 круга30 сек. медленно | Стопы все время стоят на полу, лежать 30 секундСмотреть прямоПодбородок не опускатьГлубокий вдох и выдох |

**Примерные упражнения для детей 5 – 7 лет по формированию правильной осанки со слабым мышечным показателем**

( с ортопедическими мячами)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1.И.п. –сидя на мяче, руки на бедрах2. И.п. – сидя на мяче, легкие прыжки, руки в стороны, вниз3. И.п. – то же, руки на пояс, перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп4. И.п. – то же, наклоны туловища вправо- влево5. И. п. – сидя, руки вниз, 1-4, переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться, 5-6 вернуться в и.п.6. И.п. – сидя, руки к плечам, 1 – одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями, 2 – и.п.,7. И. п. сидя, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях; 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п.8. И.п. – лежа на левом боку, левая рука касается пола;1 – одновременно отвести правую руку и ногу в сторону, 2 – и.п., 3 – 4, то же на правом боку9. И.п. – лежа спиной на мяче, руки вперед, 1 – 3 прогнуться, руки вверх, 4 – и.п.10.И.п. – лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища;1 – прогнуться, положить кисти на мяч, голова между рук, 2 – и.п.,11. И.п. – то же,1 – 4 - перекатывать мяч друг другу, не опуская туловища, 5 – 6 – и.п. расслабиться,12. – лежа на животе на мяче, руки на полу, 1 – поднять ноги вверх, 2 – и.п, 3 -4 – то же с другой ноги13. И.п – то же, перешагивать на руках вперед-назад, пока стопы не коснуться пола14. И.п. – лежа на спине, на коврике, ноги на мяче руки в стороны, пятки. | 10 -15 сек.4 – 6 раз средний8 – 12 раз средний4 -6 раз в каждую сторону медленно4-6 раз медленный4-6 раз каждой ногой средний4 раза средний2 – 4 раза на каждом боку средний4 – 6 раз медленно4 – 6 раз медленно8 – 12 раз средний6 раз средний4-6 раз средний»20 сек. | Принять правильную осанкуСтопы постоянно соприкасаются с поломСпина прямая, перекат вперед – стопы на носки, перекат назад – стопы на пяткиМяч смещается в противоположную к наклону сторонуПокачаться. При освоении упражнения придерживаться отведенными назад и согнутыми рукамиЛопатки свести, руки, локти в стороныПо мере освоения движения сочетать с прыжкомВыполнять со страховкой, туловище не скручиватьСмотреть на кисти, через 3-4 занятия, удерживать туловище 3-4 с, дыхание произвольноеВыполнять упражнение с большой амплитудой, руки через стороны вверх,Дети лежат головой друг к другу на расстоянии 2 метровПо мере освоения упражнения выполнять «ножницы» - горизонтальные и вертикальные« Крокодил» - туловище не прогибатьрелаксация |

**Комплекс упражнений игрового характера для формирования правильной осанки дошкольников от 4 до 7 лет**

***Упражнение №1*** – Ходьба. Стоя, принять правильную осанку. (3 раза)

Мы проверили осанку Мы идем на пятках,

И свели лопатки Мы идем как все ребята

Мы походим на носках А потом на пятках.

***Упражнение № 2*** – Куры. И.п.: наклон вперед, руки опущены, хлопки по коленях, выпрямиться. (4 раза)

Бормочут куры по ночам, Поднимем руки мы к плечам (вдох)

Бьют крыльями тах-тах (выдох) Потом опустим так.

***Упражнение№3 -*** «Самолет». Дети стоят, развести руки ладонями кверху, поднять голову вверх – вдох, сделать поворот в сторону – выдох. (2-4 раза)

Расправил крылья самолет Жу - жу - жу

Он приготовился в полет. Я налево погляжу:

Я направо погляжу: Жу – жу – жу.

***Упражнение №4 –*** Насос. Дети стоят, скользя руками вдоль туловища, наклоняясь поочередно вправо, влево с произношением звука с-с-с. (4 – 6 раз)

Это очень просто - Назад и вперед

Покачай насос ты. Наклоняться нельзя.

Направо, налево Это очень просто –

Руками скользя, Покачай насос ты.

***Упражнение №5 –*** Дом большой и маленький. Дети стоят. Выпрямиться встать на носки, поднять руки вверх, потянуться – вдох (у медведя дом большой). Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произношением звука ш- ш –ш ( у зайки дом маленький), затем ходьба.

У медведя дом большой, Мишка наш пошел домой,

А у зайки - маленький. Да и крошка – заинька.

***Упражнение №***6 – дыхательное, подуем на плечо. Дети стоят в правильной осанке. Повернуть голову налево, подуть на левое плечо, затем налево, вниз, вверх. (3 раза)

Подуем на плечо На солнце горячо

Подуем на другое. Пекло дневной порой.

Подуем на живот, Ну а теперь - на облака

Как трубка станет рот И остановимся пока.

Потом повторим все опять

Раз, два и три, четыре, пять

**Примерный комплекс гимнастики по профилактике нарушения осанки у дошкольников от 4 до 7 лет.**

( укрепление мышц спины, живота, нижних конечностей, увеличение гибкости позвоночника.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 часть 5 – 10 мин | 1. Принять правильную осанку.2. Ходьба руки на пояс: на носках, пятках, полуприседом, обычная.3. И.п. – стоя, руки вперед – вниз с гимнастической палкой, 1 – руки вверх, подняться на носки, потянуться – вдох, 2 – и.п. выдох.4. И.п. – то же, ноги врозь, широкая стойка, 1 – глубокий выпад вправо, наклон вперед, прогнувшись, руки вверх.5. И.п., - стоя, руки вверх с гимнастической палкой, 1-3 палка на лопатки, присед, колени врозь – выдох, 4 – и.п., - вдох. | На 4 счета4 -6 разСредний3 – 4 в каждую сторону, средний4 – 6 раз , медленный | Локти отвести назад, лопатки близко.Палка над головой.Гимнастическая палка на уровне глаз.Спина прямая, смотреть вперед. |
| 2 часть Основная15 – 20 мин | 1. И.п., лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 – одновременно согнуть пальцы кистей рук и стоп, 2 – разогнуть.2. И.п. - то же, руки вверх, 1 – сгруппироваться, 2 – 6 – сжать пальцы в кулак, руки вверх, ноги врозь – активное самовытяжение.3.И.п. – то же, руки в стороны, ладони вверх, 1 – согнуть ноги, 2 – выпрямить вперед, 3 – согнуть ноги, 4 – и.п.4. И.п. – то же, рука со стороны, противоположной искривлению, вверх, другая вдоль туловища. «Велосипед», « Я на солнышке лежу».5. И.п. – лежа на боку, рука под голову, 1 – 4 мах ногой вперед –назад, 5 – 6 – в и.п.6. И.п. – то же, рука под головой.1 – одновременное отведение руки и ноги в сторону, 2 – и.п.7.И.п. –лежа на животе, руки вверх с гимнастической палкой, 1 – лечь на бок с вогнутой стороны, руки вверх, отвести ногу в сторону , 2 – и.п. 8. И.п. – лежа на животе, 1 – 4 собираем песок руками, через стороны вперед и сгибаем к груди, 5 – 6 – «.крокодил»9. И.п. – то же, кисти рук под подбородок, 1 - 3 – одновременно отвести ноги назад, 4 – и.п.10. Подвижная игра «Лягушки в болото!» Водящий – цапля находится за кругом, дети – лягушки выполняют прыжки вдоль линии круга. На сигнал «Цапля прыгают на двух ногах в круг – «болото» от цапли, Если «цапля» заденет «лягушку», меняются ролями. | 3 -4 раза, средний4 раза, средний4 – 6 раз, средний6 – 8 раз, средний2 подхода по 4 счета4 – 6 подходов по 2 счета, средний3 – 4 раза средний 4 раза, медленно6 раз, медленно4-5 раз, быстрый | Принять симметричное положение туловища.Голова лежит на полу, стопы на себя.Колени прямые при движении ногами вперед.Дыхание произвольное.Валик в грудном отделе.Махи точно в сторону, дыхание произвольное. Носок ноги на себя.Руками тянуться вперед.Носки на себя, колени прямые.Следить за соблюдением правил игры детьми и за утомляемостью. |
| 3 часть Заключительная4-5 мин | 1. Ходьба: поднять и опустить плечи, расслабиться.2. Принять правильную осанку у опоры и без нее. | 2 круга1 – 2 мин., медленно | Лопатки соединены, дыхание произвольное.Сохранить симметричное положение туловища. |

**Дыхательные и звуковые упражнения.**

Имитация через дыхание – урагана, легкого ветерка, пылесоса, велосипедного насоса, надувание шариков, пение коровки и т.д. Дыхание в разном темпе (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи).

**Очистительное дыхание –** вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот. Произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок. «Рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур. Выдохи и вдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Сочетание упражнений дыхательной и **звуковой гимнастики:**

**-** поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе;

- вдохи и выдохи через правую ноздрю по очереди;

- вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа;

- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;

- игровые упражнения: «Гудок паровоза», «Веселая пчелка», «Полет самолета», «Часики», «Насос»;

- пение гласных звуков с придыханием, с имитацией движения дровосеков «уу-у-у-хнем» и др.

**Строевые упражнения**.

Построение в шеренги, колонны, круг, перестроение в несколько колонн, шеренг, кругов по звеньям, через середину зала, площадки, за направляющим ( в колонну по два, три, четыре) с сохранением правильного положения туловища, удерживание осанки, мышц туловища в напряжении.

**Игровые упражнения в рамках строевых упражнений** «Чья колонна, шеренга, круг соберутся быстрее», «Займи место», «Чья колонна, шеренга самая стройная, ровная?», удерживая равнение , правильную осанку.

**Раздел 2**

**Специальные корригирующие упражнения по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата с мячом среднего размера, обычным или массажным**

(дозировка соответственно возрасту, от 4 до 7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Название упражнение | Способ выполнения |
| «Шагающий на мяче» | Лежа на спине, с опорой на предплечья,, стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча вперед – назад, повторить 6 раз, медленно |
| «Покачай мячик» | Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в и.п. ,повторить 8 раз в среднем темпе |
| « Спрячь мячик» | Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево, повторить 6 – 8 раз в каждую сторону, темп медленный. |
| « Достань мячик» | Отбивать подвешенный на веревке мяч, повторить 10 – 12 раз каждой ногой |
| « Упругий мячик» | Ноги согнуты стоят на мяче, надавливая на мяч выполнять круговые вращения в правую и левую сторону, повторить 4 – 6 раз в каждом направлении, стопы все время удерживать на мяче. |
| « Башня» | Ноги прямые, мяч в голеностопных суставах, поставить правую ногу на мяч, носок на себя, на нее поставить левую ногу и спокойно вернуться в и.п. Повторить 6 раз, темп средний. |

**Вводная часть 3 – 5 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **От 4 до 5 лет****дозировка, темп** | **От 5 до 7 лет** **дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1. Ходьба по массажному коврику2. И.п. – лежа на спине, 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – выдох3. И.п. – то же, руки в стороны, 1 – поворот вправо, ладони вместе,2 – и.п.; 3 – 4 то же влево,4. И.п. – то же, руки за голову, 1 – 4 попеременное сгибание ног в суставах5. И.п. – то же, 1 - отвести правую ногу в сторону, 2 – и.п., 3 – 4 то же левой ногой | 20 – 25 смедленно2 раза медленно2 раза в каждую сторону медленноПо 2 раза каждой ногой, медленно | 30 – 35 сМедленно4 раза медленно4 раза в каждую сторону медленно4 раза среднийПо 4 раза каждой ногой средний | На маленьком коврике переступать с ноги на ногуПри движении кисти рук касаются полаПятки на полу, стопы расслабленыГруппироваться без помощи рукПри движении носок на себя |

**Основная часть 15 – 20 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. И.п. – то же, руки вдоль туловища, 1 – поднять правую ногу, 2 – присоединить к ней левую, 3 – согнуть стопы в голеностопном суставе, 4 – и.п.,7. И. п. – сидя на полу с опорой на предплечья, - « ловись рыбка», 1 – согнуть стопу, поднять ногу, 2 – и.п., 3 – 4 – то же с другой ноги 8. И. п. – то же, 1 – 4 – согнуть пальцы и удержать их9. И.п. – лежа на спине, руки и ноги в стороны, 1 – 2 поза» плод», кисти рук на стопах10. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, « встряхнуть» ноги, сгибание и разгибание коленей11. И.п. – сидя, руки в стороны, ходьба на ягодицах вперед – назад,11. И.п. – то же, « гусеница» большая и маленькая12. И. п . – то же, 1 - поднять платочек пальцами, 2 – опустить13. И.п. – сидя на стуле, ноги на гимнастической палке, Перекаты гимнастической палки14.И. п. – то же, 1 – одновременно согнуть стопы и пальцы, 2 – и. п. расслабиться15. **Игра « Забавный шарфик»**Дети сидят по кругу,, у одного ребенка шарф в пальцах. Передавать шарф по часовой стрелке, затем в обратном направлении | 2 раза среднийПо 2 раза каждой ногой, средний2 раза медленно 2 раза медленно3 раза средний 4 шага вперед и назад 3 раза средний6 раз средний4 раза средний2раза средний | 4 раза среднийПо 3 раза каждой ногой средний4 раза медленно4 раза средний6 раз средний8 шагов в обе стороны2 раза средний5 раз средний10 – 12 раз средний6 раз средний2 раза средний | Дыхание произвольное, ноги в коленях не сгибать Ногу поднимать медленно, чтобы рыба не сорвалась с крючка Стопа находится в согнутом положенииВ группировке кисти подтягивают передний отдел стопы Пятки касаются полаСпину держать ровноБольшая – передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая – пальцы соприкасаются с поломСпина прямая, смотреть перед собойДвижения выполняются плавно |

**Заключительная часть 2 - 5 минут**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16. Ходьба с правильной установкой стоп17. Ходьба на носках, пятках18. Дыхательная гимнастика « Я на солнышке лежу»  | 20 с медленно20 с средний1 мин. | 40 с медленно40 с средний2 мин. | Спина прямаяРуки на поясеЛежа на спине произвольно |

**Примерный комплекс упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног**

( с фитболом, упражнения повторять 5 -6 раз – 4 – 6 лет, 6 – 8 раз – 6 – 7 лет)

1. И.п.: стоя. Поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в и.п.

2. И.п.: тоже. Фитбол поднять над головой.

3.И.п.: тоже. Хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.

4. и.п.: стоя. Перенести фитбол прямыми руками над головой справ налево и наоборот.

5. И.п.: стоя. Сжимать мяч руками перед грудью, над головой, опущенными руками.

6. И.п.: стоя. Вращение фитбола на вытянутых руках вправо и влево.

7. И.п.: стоя. Сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. И.п.: стоя. Фитбол в руках, наклониться вперед, завести фитбол за голову, и вернуться в и.п., спина прямая.

9.И.п.: стоя. Повороты с фитболом в руках вправо, влево, руки выпрямлены в локтевых суставах.

10. Аналогичное упражнение, при поворотах сжимать фитбол руками.

11. И.п.: стоя. Наклоны вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. И.п.: лежа на животе. Руками удерживать фитбол на полу, откатить его руками и вернуть.

13. И.п.: лежа на спине. Фитбол в руках, поднять перед грудью, над головой и опустить.

**Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие на опорно-двигательный аппарат у дошкольников**

В. Л. Страковская предлагает следующие игры:

**« Ловкие ноги».** Дети сидят на полу, руки в упоре сзади, между широко расставленными ногами палка. Справа у палки носовой платок. Необходимо взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки и не уронив платка. Правая нога возвращается в и.п., то же самое выполнить левой ногой. Повторить 2 – 4 раза. Выигрывает тот, кто не задел палку и не уронил платок. При выполнении ребенок проговаривает:

Я платок возьму ногой, И несу, несу, не сплю.

Поднесу его другой Палку я не зацеплю.

«**Захват предмета»** По кругу разложены разные небольшие предметы, дети стоят вокруг них. Число предметов на один меньше числа детей. Под музыку дети двигаются вокруг предметов, на остановку музыки захватывают один предмет ногой. Из игры выходит тот кому не достался предмет, забирая предмет с собой Выигрывает последний.

Специальные комплексы ЛФК – плоскостопие, смотреть в книге О.В. Козыревой «**Лечебная физкультура для дошкольников**», стр., 95 - 105;

Методика оздоровления детей дошкольного возраста Г.В Каштановой, стр. 54- 70

«**Веселая карусель»** Развивать внимание, координацию движений, укреплять мышечный корсет. Дети образовывают круг, в центре взрослый – ведущий. По сигналу он вращает скакалку, а дети через нее перепрыгивают. Можно сопровождать считалкой. Тот кого заденет скакалка выполняет упражнение гимнастическое по желанию детей.

**Специальные упражнения для профилактики плоскостопия**

- ходьба на носках с различным положением рук по ребристой доске, палке или шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, на месте, не отрывая носка от пола;

- перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке;

- катание палки или мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад;

- рисование простых геометрических фигур путем катания резинового мяча;

- захват и подъем пальцами ног мелких предметов (платочки, карандаши, конфеты и т. д.), игровые упражнения «Если бы ноги стали руками»

- перешагивание через набивные мячи, палки.

**Раздел 3**

**Физические упражнения для оздоровления часто болеющих детей:**

**Спокойная ходьба** по залу с переходом на ходьбу с высоким подниманием ног, согнутых в коленях и тазобедренных суставах, в течении 1 минуты. Дыхание через нос, сохранение правильной осанки.

**«Самолеты»**, бег по залу с разведенными в сторону, на уровне плеч, руками, Время бега увеличивается на каждом занятии с 10 -15 сек до 1 минуты. За 10-15 сек до окончания упражнения темп бега замедляется постепенно. Во время выполнения движения произносится звук «у-у-у».

**Равновесие – ходьба по скамейке.** Прохождение по гимнастической скамейке и спрыгивание 1 -2 раза.

**«Часики».**И.п. –ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны : вправо –тик, влево – так. (4 -8 раз)

**Дыхательная гимнастика».** Дыхание через одну ноздрю: дует ветер – «фу-у-у», жужжит жук – «ж-ж-ж», при выполнении упражнения, ребенок поочередно пальцем закрывает одну ноздрю. Затем сидя на стульчике, руки на коленях, ребенок 2 – 3 раза поет как петушок:»ку-ка-ре-ку», лает как собачка: «гав-гав-гав».

**«Аист»,**  перешагивание через гимнастическую палку на высоте 40 – 50 см., держать правильную осанку и повторить упражнение нужно от 4 до 8 раз.

**«Маленькие – большие», приседание:** маленькие – присесть, обхватить руками колени, большие – встать и руки поднять над головой. Повторить 5 раз.

**«Бросание мяча в обруч»,** 5 -6 раз, двумя руками на высоте 1 метр.

**«Змейка»,** ползание по гимнастической скамейке, повторить 2 раза.

**«Надувание резиновых игрушек»,** дыхательная гимнастика, вдох производится через нос постепенно, начиная с 3 -4 выдохов

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для ослабленных и часто болеющих детей (от 5 до 7 лет)**

**Вводная часть 5-6минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** | **Методические рекомендации** |
| 1.И.п. – узкая стойка, руки вниз в стороны, повороты головы влево, вправо.« Любопытная кукла» - кто слева, кто справа?2.И.п. – то же;Поднять плечи вверх, и.п. « Кукла удивилась»3. И.п. – то же; наклон вперед, руки назад, и.п., « Я умею наклоняться»4. И.п.- то же; ( перенос тяжести тела с ноги на ногу),5. И.п.- то же; руки на пояс; то же что и в предыдущем упр., но с поворотом на 180\*. | 4-6 раз медленно4 раза средний4 раза средний4-6 раз средний1 – 2 раза в каждую сторону | **«** Танец заводных кукол», предварительный просмотрПлечи и руки расслаблены, спина прямаяПри выполнении наклона смотреть вперед, в зеркалоСохранять и.п., « Куклы улыбаются»Спина прямая, локти в стороны |

**Основная часть 12-14 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6.И.п – лежа на спине, руки с мячом вперед;Руки вверх –вниз-вверх, перекаты туловища вправо,влево, «Куклы могут удивляться, танцевать»7.И.п. - тоже, руки с мячом на груди; согнуть колени, коснуться мяча, вернуться в и.п.8. И.п. – то же, руки вдоль туловища, расслабление.9.И.п –то же, руки за голову, пальцы ног удерживают платочки; горизонтальные «ножницы»10. И.п. – то же, руки в стороны, поворот вправо, коснуться кистью левой руки правой, в и.п. то же в другую сторону11. И.п. - то же, лежа на животе, руки в стороны, приподнять туловище и руки, помахать кистями рук, в и. п.12. И. п - то же, дети лежат лицом друг к другу на р. – 1,5 м, перекаты мяча 13. И.п. – то же, голова набок, руки согнуты в локтях, расслабление14. И. п. ,упор, стоя на коленях, ходьба и ползание под различные мягкие модули**Игра « Ровные елочки»**Дети свободно перемещаются по залу, изображая стройных елочек, на сигнал « Лесник!» останавливаются в позе красивой стройной елочки. Выбирается самая стройная елочка. | 4 раза средний4-6 раз средний4 -6 раз медленный6 раз средний2 – 4 раза средний4 – 6 раз средний4 - 6 раз средний4 счета медленный1 минута средний3 – 4 раза средний | Устремился мячик вверхУстремился мячик внизВлево-вправо покатилсяИ опять остановилсяДыхание произвольное, плавно опускать ноги в и.п.Глаза закрыты, голова набокНоски ног натянутыРуки в гости устремилисьВместе так соединилисьЧто не могут их разнятьНо пора домой бежатьАмплитуда движения минимальна, дыхание произвольное Стараться локтями не касаться полаЛюбят куклы поигратьМяч цветной они катаютРуки, спины укрепляютМаленький кукленокТолько вырос из пеленок, Чтоб начать ему ходитьСтоит « четвереньки»изучить.Водящие – дети. |

**Заключительная часть занятия 3 – 5 мин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. И.п. – стоя, принять правильную осанку16. И.п. – то же, руки через стороны, вверх – вдох, и.п. –выдох17. Ходьба обычная | 4 счета медленный2 раза медленный30 -40 сек. | Посмотреть в зеркалоПотянуться вверх, встать на носки,в и. п. – руки расслаблены.Правильно держать осанку. |

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей часто болеющих простудными заболеваниями**

от 3 до 5 лет, без предметов

**Вводная часть 4 – 5 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **Дозировка, темп** |  |
| 1. Проверка осанки у стеныХодьба в разные стороны с правильной осанкой2.И.п., стоя у стены, руки вверх3.И.п – то же, руки перед грудью, правую ногу отвести в сторону, в и.п.. то же с левой ноги4. И.п. – то же, руки за голову, шаг вперед, посмотреть - вверх, шаг назад – посмотреть вниз, в и.п. | 20 сек. 20 сек4 -6 раз средний2 – 4 раза средний4 – 6 раз средний | Прикасаются лопатки, затылок ,ягодицы, пяткиВстанем к стеночке опятьБудем спинку выпрямлятьГолова, лопатки ягодицы, пяткиСтеночки касаютсяВ стройную фигурку превращаютсяРуки скользят по стенеПятки скользят по стенеНожки укрепляем такТо правой, то левой делаем тик-такЛегко прогнуться, посмотрев вверх. |

**Основная часть занятия 14 – 15 мин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. И.п. – лежа на спине, руки через стороны вверх, в и.п.6. И.п. – то же, руки за голову, « велосипед»7. И.п. – то же, руки вверх; поднять правую ип., поднять левую и.п., поднять обе и.п.8. И.п. – то же, руки за голову, согнуть ноги, стопы поставить на пол, и.п.9. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища; руки через стороны вверх и.п.10. И.п. – то же, руки вперед, вертикальные «ножницы» ногами11. И.п. – то же, подбородок на пальцах, посмотреть в бинокль, прогнуться и.п. « крокодил»12. И.п. – то же, ноги детей образуют круг, одной или двумя ногами отбить мяч13. И.п. – упор, стоя на коленях, проползти на четвереньках, не теряя бревнышка, вернуться в и.п., снова взять бревнышко14. И.п. – стоя на коленях, покачаться вперед-назад15. И.п. – имитация произвольного плавания**Игровое упражнение « Через реку по мосту, я иду, иду, иду»** | 2 – 4 раза медленный6 раз. 2 подхода средний6 раз, 2 подхода средний4 раза 2 подхода средний6 раз 2 подхода средний3-6 раз быстрый4 раза 4 подхода средний15 – 20сек.2 раза по 5-6м6 раз средний30 сек.Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке 2-3 раза | Потянуться дыхание произвольноеВсе у нас отлажено, крутим педали слаженноПривязать на голеностоп ленты разного цвета при выполнении упражнения называть выбранный цветПри выполнении упражнения пятки пола не касаютсяПриподнять туловище, руки прямыеНоги прямые, плавать кролем очень сложно, но на суше все возможно На 3 счета удержать туловище, на 4 – и.п. – расслабитьсяСолнце греет и печетВпереди река Нил течетЯ на речку погляжуА купаться погожуВ той реке есть крокодилЯ туда уже ходилИнструктор стоит в центре круга в руках у него 2 мяча на резинке, выполняет повороты так, чтобы каждый ребенок мог коснуться мячаДети встают парами, на спину укладывают мягкий модуль. В конце дистанции оставить модуль. Каждая последующая пара строит муравьиный домСтараться держать туловище и бедро на одной линииДети ползают, лежат, перебирают ногамиТуловище ровное, руки в стороны |

**Заключительная часть 3-4 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16. И.п. – основная стойка, хлопки руками перед собой и за спиной17. И.п. – то же, дети стоят по кругу, передача мяча вправо-влево18. И.п. Дыхательная гимнастика « Воздушные шары»19. – проверка осанки у стенки | 6 – 8 раз средний2 раза в каждом направленииВдох-выдох длинный20 сек. | Следить за положением туловищаВдох через нос, выдох – ртом5 точек соприкосновения с туловищем, зафиксировать. |

**Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей адаптационного периода после простудных заболеваний**

**от3 до 5 лет**

**(с обручами, мячами)**

**Вводная часть 4 минуты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1. Принять правильную осанку у опоры2. И. п. – о. с. – дети стоят в кругу, руки вверх, потянуться в и.п.3. И.п. – то же, правая рука вперед, левая назад, смена положения рук4. И. п. – то же, присесть руки через стороны вверхИгровое упражнение Силачи», укрепление мышц спины и рук - бег с гантелями | 1 минута4 раза средний4 – 6 раз средний3 – 4 раза средний | Проверить положение головы и спины. Плечи расслабленыМожно взять в руки легкие шарыДвижения можно сочетать с легким приседомСпина прямая, стопы на носках |

**Основная часть 15 мин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Игра « **Цветная поляна»,**На лугу растут цветы, красный, желтый, голубой,Выбирай себе любой. Ляжем дружно мы в кружокНа цветочный на лужок, Днем цветы благоухаютЗемлю нашу украшают. Ночью листья, стебли отдыхаютПчелки мед не собирают, а цветные лепесточкиТихо прячутся в бутончик.6. Игра «Черепаха» Ползание на четвереньках до определенного места7. Игра – эстафета. | 4 – 6 раз2 -3 раза2 раза | По залу разложены разноцветные кружки, дети выбирают любой цвет и ложатся рядом с соответствующим кружком, головой в центр круга. По команде «**День!**» ребенок принимает положение- руки в стороны, по команде « **Ночь**!» выполняет группировку. Педагог отмечает каждый цветок.Спину прогибать вниз, дети выполняют задание друг за другом, в футболке у каждого маленький мяч – яйцо. Сзади море, впереди песок. Черепашки ползут до песка и отложить яйцо, чтобы выросли маленькие черепашки.Две команды по3-4 человека. У первых детей на голове массажные кольца, руки на пояс. ПО сигналу дети идут до поворота быстрым шагом, сохраняя ровной осанку и возвращаются обратно. Отмечается лучшая команда, не уронившая кольцо. |

**Заключительная часть 3 минуты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Ходьба с мешочком на голове, по доске, и.п. – руки в стороны, ноги вместе9.Дыхательная гимнастика « Я на солнышке лежу» | 2 раза медленно2 минуты | Следить за осанкойРелаксации |

 **Игровой комплекс оздоровительной гимнастики для детей от 5 до7 лет**

 **Вводная часть 5 минут**

Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове, на носках, на пятках, спиной вперед.

1. Бег в медленном темпе 30 сек.
2. игра « Ель, елочка», ходьба с имитацией стройной елочки, 2 мин, с остановкой на сигнал.
3. Дыхательная гимнастика « По морям и по волнам» - 1мин

**Основная часть 15 минут**

**Игра « Коралловые рифы»**, средней интенсивности.

- ребята, наш корабль отправляется к коралловым рифам.

Дети ложатся на спину в круг, головой к центру, берутся за руки, ноги согнуты в тазобедренных суставах под углом 90\* - это штурвал.

-Право руля!

Дети опускают прямые ноги вправо.

- Лево руля!

То же влево, повторять 4 -6 раз в каждую сторону.

- Дальше на корабле плыть нельзя, очень мелко и мы пересаживаемся на водные велосипеды, чтобы добраться до атолла – кораллового острова, где нас ждут интересные приключения.

Дети выполняют движения «велосипед» вперед, руки вдоль туловища, повторить 12-16 раз.

- Ваши велосипеды стремительно несутся вперед и чтобы не врезаться в остров. Надо выполнить «велосипед» назад на счет 8 – 10.

- Вот мы и добрались до острова, полюбуйтесь - какая красота!

Дети перекатываются на живот вправо , влево и остаются лежать на животе.

- В центре острова теплая и прозрачная вода, поплаваем в ней.

Дети выполняют движения стиля брасс 8 – 10 раз, 2 – 3 подхода.

Как хочется заглянуть в глубины морские:

Там увидишь друзей ты тьму,

Больших и маленьких – разных,

Но очень своеобразных. ( М. Гомболи « Океан»).

Дети выпрямляют руки вверх, кладут правую кисть на левую и выполняют вертикальные «ножницы»( плавание под водой) 8 раз, 2 – 3 подхода. В паузе отдыха скользить под водой.

- Вынырнули и легли на песчаный берег отдохнуть «Я на солнышке лежу».

Дети переворачиваются на живот, имитируя сгребания песка, 8 раз, повторить 3 раза.

- На солнце жарко, пора в воду.

Дети выполняют одновременное движение руками брассом, ногами вертикальные ножницы, 8 – 10 раз, переворот на спину, отдыхают.

- на дне морском живут большие раки-лангусты.

**Игра-эстафета «Быстрые лангусты**», средней подвижности.

Правила игры.

Дети делятся на две команды и встают на четвереньки напротив друг друга на стартовых линиях ногами вперед, расстояние 8 м., по сигналу капитан одной из команд начинает быстро ползти спиной вперед до касания с игроком другой команды, который продолжает движение в обратном направлении. Выигрывает команда, игрок которой первым пересекает линию старта\финиша. Во время движения надо смотреть вперед Отмечаются лучшие в движении лангусты.

Игру повторить2 – 3 раза.

**Игра малой подвижности « Голодная акула**»

Правила игры. Дети лежат на спине, руки вдоль туловища – они рыбки, инструктор – акула. По сигналу рыбки быстро работают хвостиками, движения стопами вправо-влево, чтобы не попасть в пасть акулы. Как только хвост у одной из рыбок перестает работать, инструктор осаливает ее и они меняются ролями. Игра продолжается 1-2 минуты. Отмечаются самые быстрые рыбки.

**Заключительная часть 2- 3 минуты**

1. Дети встают и спускаются с трапа корабля на родную землю – ходьба 20-30 секунд, обычная, на носках.
2. И. п.– стоя, 1 – руки через стороны – вдох, опустить – выдох, 2 раза.

Разработанные комплексы лечебной гимнастики для детей с нарушением осанки дошкольного возраста смотреть в специальных пособиях О. В.Козырева «**Оздоровительная физкультура для дошкольников»**, Москва, Просвещение стр. 31 – 78,

Г.В. Каштанова «**ЛФК и массаж»,** Москва2006г, стр. 51 - 71

**Комплекс оздоровительно – профилактической гимнастики для повышения жизненного тонуса детского организма**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части** | **Цели и задачи** | **Двигательная деятельность** |  **Темп движений** | **Музыка** | **Время, мин.** |
| **1-я часть** | Разогреть организм, создать положительный настрой на двигательную деятельность | Активные движения на индивидуальных массажерах или подражательные движения | Средний | Ритмичная, веселая | 3 |
| 2-я часть | Укреплять способность мышц сокращаться и расслабляться. Развивать подвижность, гибкость, эластичность позвоночника и суставов. Развивать чувство равновесия, способность владеть своим телом и познавать его. | Упражнения на гимнастической стенке на гибкость. | Медленный и спокойный. | Медленная. | 5 |
| 3-я часть | Развивать творческую двигательную деятельность и умение воплощаться в игровой образ и эмоционально передавать характер образа через игровые движения, мимику и жесты. Уметь сочетать темп с музыкой. | Подражательные движения с ходьбой, бегом, ползанием, прыжками или упражнения с ходьбой по ребристой дорожке, канату, шесту. | Средний,быстрый | Ритмичная, веселая | 3 |
| 4-я часть | Воздействие на коррекцию осанки, верхних и нижних конечностей, координацию опорно-двигательного аппарата. Помочь детям в познании своего тела.  | Комплекс ОРУ в чередовании с дыхательными упражнениями. | Разный | Разного характера | 10 |
| 5-я часть | Укреплять дыхательную мускулатуру, повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. | Дыхательная гимнастика | Спокойный | Спокойный | 3 |

**Игровые упражнения общеукрепляющей направленности**

(для дошкольников от 4 до 7 лет)

(развивающие **физические качества**: силу, быстроту , ловкость, выносливость, гибкость)

**Состязание в беге.** Несколько детей по команде бегут к предмету, оббежав который возвращаются обратно.

**Состязания в прыжках на одной ноге.** Дети сгибают в колене одну ногу и быстро скачут на второй к цели, смена ног в пути по сигналу.

**Прыгай высоко.** Прыжки через натянутую веревку с разбега или с места двумя ногами. Отметить высоту прыжка.

**Прыжки разные бывают.** Прыжки через различные по длине и высоте предметы на двух ногах.

**Летающая птица.** Ребенок в и. п. лежит на животе, руки в стороны, ноги и бедра прижаты к полу. Ребенок поднимает и опускает голову и грудную клетку, двигая руками как птица, при этом смотрит вперед не опуская плечи вниз.

**Мы друзья.** Два ребенка ложатся на пол головой друг к другу. Общими усилиями поднимают предмет(палку) вытянутыми руками вперед, затем опускают предмет и сами опускаются.

**Кошка ловит мышей.**  Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем заднюю, бесшумно. Попросить ребенка ползти как кошка.

**Толкание предмета.** Ребенок передвигается на коленях , сильно прогнув спину в пояснице, грудью почти касаясь пола, толкая перед собой мешочек с песком, кубик или другой предмет, стараясь отодвинуть его как можно дальше.

**Рыба.** Ребенок лежит на полу на животе, руки вытянуты вперед, ноги выпрямлены и сжаты вместе. Он поднимает руки и грудь вверх, а затем возвращается в прежнее положение. После этого взмахивает как можно выше ногами и начинает перекатываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

**Пресс-папье.** Ребенок ложиться на живот, ноги согнуты в коленях, взять их руками за щиколотки. Выгибая корпус, грудь и бедра вверх, насколько это ребенку незатруднительно, перекатываться как пресс-папье на столе или как лошадка на карусели.

**С мешочком (**200-300г) **на спине.** Ребенок наклоняется вперед, голову держит прямо и смотрит вперед, выполняет ходьбу.

**На лодке.** Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу. Ступни одного ребенка упираются в ступни другого. Затем дети наклоняются вперед и берут друг друга за руки. Выполняются перетяжки без напряжения.

**Игры народов Севера на занятиях в зале, на свежем воздухе.**

**Хейро:** играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные движения вперед-назад на каждый шаг говорят «Хейро» («Солнце»). Ведущий –солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются , когда солнце встает и выпрямляется, вытягивает руки в стороны.

**Правила:** все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал « Раз, два, три – в круг беги!», те кого водящий не задел, возвращаются в круг.

**Олени и пастух:** все игроки - олени, на головах у них атрибуты, имитирующие оленьи рога. Двое водящих – пастухи, стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо). Игроки – олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут.

**Правила:** бегать надо легко, увертываясь от маута. Каждый пастух выбирает сам момент набрасывания маута.

**Ловля оленей:** играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие – пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

**Правила игры:** Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но они не имеют права вырваться из круга, если он замкнут.

**Нарты – сани:** двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1м. Нарты-сани имеют ширину 30-40см, а высоту 20 см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто первым побежит и не заденет нарты.

**Правила игры:** Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!».Сначала ставят одни нарты-сани, а затем добавляют.

**Важенка и оленята:** на площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

Бродит в тундре важенка, с нею оленята.

Объясняет каждому все, что не понятно.

Топают по лужам оленята малые

Терпеливо слушают наставленья мамины.

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят ягель, пьют воду. На слова « Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой.

**Правила игры:** движения выполняются в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне дома.

**Полярная сова и евражки**: Полярная сова находится в углу зала или площадки. Остальные играющие – евражки. Под тихие удары бубна евражки бегают по площадке, на громкий удар становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и тех кто шевелится или не стоит столбиком уводит с собой. В конце игры отмечают тех, кто отличался большой выдержкой.

**Правила игры**: громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны реагировать на смену ударов.

**Белый шаман:** играющие ходят с красивой осанкой по кругу и выполняют разные движения. В центре круга – водящий – белый шаман. Шаман – добрый человек. Он становится на колено и бьет в бубен, затем подходит к любому играющему и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный шаманом

**Правила игры:** если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры..