


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Ваховский детский сад «Лесная сказка»

СОГЛАСОВАНО:
принято на заседании педсовета
от «31» мая 2021 года
протокол № 7

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ
«Ваховский детский сад «Лесная сказка»


В.К.Бусыгина
Приказ № 34 от «31» мая 2021 года

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Крепыши»
ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ И С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ДОШКОЛЬНИКОВ**
Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года обучения (432 часа)

Составитель: Гончар Лидия Александровна,
руководитель физвоспитания

п. Ваховск, 2021 г.

Пояснительная записка

По данным обследования дошкольников МБДОУ «Ваховский детский сад «Лесная сказка» врачебной комиссией в марте 2021 года выявлено 22 % детей, имеющих легкую степень отклонения в состоянии здоровья от нормы, в том числе и часто болеющих детей. Актуальность оздоровительной программы «Крепыши» обусловлена необходимостью создания эффективной здоровьесберегающей среды в ДОУ, которая позволит снизить процентный показатель детей, имеющих легкую степень отклонения в показателях здоровья и часто болеющих, от общего количества дошкольников ДОУ. Она обеспечит выполнение Государственного стандарта по укреплению и сохранению здоровья дошкольников.

Программа направлена на профилактическую работу по укреплению иммунитета дошкольников, увеличению объема двигательной активности, снижению общей слабости мышц, профилактику нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки и плоскостопия) посредством:

- физических упражнений
- естественных факторов природы
- дыхательных гимнастик
- подвижных игр и игровых упражнений
- гимнастики.

Разнообразное сочетание отмеченных средств, используемых в данной программе, кроме средства-упражнения в воде, 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 уравниванию 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. Физические упражнения программы могут использоваться индивидуально и для всей группы.

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

В программе представлены разделы:

- Примерный тематический план корригирующей гимнастики по предупреждению нарушения осанки у дошкольников по неделям с содержанием оздоровительного материала;
- Комплексы лечебной гимнастики для часто болеющих детей;
- Ритмотерапия;
- Примерный тематический план корригирующей гимнастики по предупреждению плоскостопия у дошкольников, по неделям с содержанием оздоровительного материала
- Комплексы релаксационных и дыхательных гимнастик.

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 состояния и здоровья каждого.
- ортопед обследует состояние опорно-двигательного аппарата и дает рекомендации по коррекции в отношении каждого ребенка.

Оздоровительная программа «Крепыши» позволит получить реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показана всем детям, имеющим постоянны или временные отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру.

ЦЕЛЬ: УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.

Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического и предпатологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.
5. Выбатывать общую и силовую выносливость мышц туловища.
6. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
7. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни выбатывать потребность в физической организации жизни.

Принципы:

1. Индивидуализация в методике и дозировке ФУ в зависимости от заболеваний и состояния ребенка
2. Системности и последовательности применения упражнений.
3. Регулярности воздействия ФУ.
4. Длительности применения ФУ.
5. Нарастания физической нагрузки.
6. Разнообразия и новизны.
7. Умеренности воздействия.
8. Учета возрастных возможностей.
9. Формирования у детей навыков рационального дыхания и правильной осанки.

Формы работы:

Формы	Длительность применения	Организатор проведения
Утренняя гигиеническая гимнастика	5-7 минут, обязательное включение специальных упражнений	Руководитель физического развития, воспитатели
Занятия оздоровительного направления	25 - 30 минут	Руководитель физвоспитания
Самостоятельные занятия, ортопедические минутки	8 - 10 минут, выполнение специальные упражнения	Воспитатели
Дозированная ходьба на территории сада	100 -200 метров со скоростью 60 шагов в минуту и с сохранением осанки	Руководитель физвоспитания, воспитатели
Игровые задания и подвижные игры на свежем воздухе	20 минут ежедневно на прогулке	Воспитатели
Оздоровительно-профилактическая гимнастика	10-20 минут 2 раза в неделю	Руководитель физического воспитания

Используемые средства:

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

Способ организации занятий:

- групповой
- малогрупповой
- индивидуальный

Программа по формированию правильной осанки у дошкольников

Этап реабилитации, место проведения	Целевые установки	Средства	Формы	Методические рекомендации	Методы функционального контроля
<p>Дошкольное учреждение общего типа</p>	<p>Всестороннее укрепление мышечной системы ребенка.</p> <p>Создание благоприятных условий для становления правильных физиологических изгибов позвоночника.</p> <p>Уравновешивание мышечного тонуса переднезадней половины туловища (при отклонениях в сагиттальной плоскости), правой и левой половины туловища (при изменениях во фронтальной плоскости).</p> <p>Формирование стойкого навыка правильной осанки.</p>	<p>Оздоровление положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации).</p> <p>Физические упражнения: общеразвивающие – 20% времени занятия;</p> <p>Специальные упражнения -60% времени занятия; дыхательные – 5% времени занятия; упражнения на расслабления – 15% времени занятия.</p> <p>Массаж:</p> <p>Общий ручной, лечебный мышц туловища; самомассаж мышц</p>	<p>Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения 5-7 минут.</p> <p>Занятия ЛФК 25-30 минут.</p> <p>Самостоятельные занятия под контролем, 3-5 специальных упражнений.</p> <p>Дозированная ходьба 200м.</p> <p>Прогулки с родителями в</p>	<p>Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.</p> <p>Преобладают и.п., лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях.</p> <p>Ребенок выполняет в спортивном зале, уголке, дома.</p> <p>Проводится на участке.</p> <p>Используются игры всех степеней подвижности.</p>	<p>Тестовая диагностическая карта.</p> <p>Двигательные тесты для определения силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Мионометрия (определение мышечного тонуса)</p>

	<p>Овладение навыками мышечной релаксации.</p> <p>Адаптация сердечнососудистой системы к возрастным физическим нагрузкам.</p>	<p>спины роликовым массажером; самомассаж с помощью массажных мячей.</p> <p>Естественные факторы природы: воздух, солнце, вода.</p>	<p>выходные дни.</p> <p>Игры.</p>		
--	---	---	-----------------------------------	--	--

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

Вводная часть 5-6 минут

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

Основная часть 12-14 минут

<p>6.И.п – лежа на спине, руки с мячом вперед;</p> <p>Руки вверх – вниз - вверх, перекаты туловища вправо, влево, «Куклы могут удивляться, танцевать»</p> <p>7. И.п. - тоже, руки с мячом на груди; согнуть колени, коснуться мяча, вернуться в и.п.</p>	<p>4 раза средний</p> <p>4-6 раз средний</p>	<p>Устремился мячик вверх</p> <p>Устремился мячик вниз</p> <p>Влево - вправо покатился</p> <p>И опять остановился</p> <p>Дыхание произвольное, плавно опускать ноги в и.п.</p>
--	--	--

<p>8. И.п. – то же, руки вдоль туловища, расслабление.</p>	<p>4 -6 раз медленный</p>	<p>Глаза закрыты, голова набок</p>
<p>9.И.п.– то же, руки за голову, пальцы ног удерживают платочки; горизонтальные «ножницы»</p>	<p>6 раз средний</p>	<p>Носки ног натянуты</p>
<p>10. И.п. – то же, руки в стороны, поворот вправо, коснуться кистью левой руки правой, в и.п. то же в другую сторону</p>	<p>2 – 4 раза средний</p>	<p>Руки в гости устремились Вместе так соединились Что не могут их разнять</p>
<p>11. И.п. - то же, лежа на животе, руки в стороны, приподнять туловище и руки, помахать кистями рук, в и. п.</p>	<p>4 – 6 раз средний</p>	<p>Но пора домой бежать</p>
<p>12. И. п - то же, дети лежат лицом друг к другу на р. – 1,5 м, перекаты мяча</p>	<p>4 - 6 раз средний</p>	<p>Амплитуда движения минимальна, дыхание произвольное</p>
<p>13. И.п. – то же, голова набок, руки согнуты в локтях, расслабление</p>	<p>4 - 6 раз средний</p>	<p>Стараться локтями не касаться пола</p>
<p>14. И. п., упор, стоя на коленях, ходьба и ползание под различные мягкие модули</p>	<p>4 счета медленный</p>	<p>Любят куклы поиграть Мяч цветной они катают Руки, спины укрепляют</p>
<p>Игра « Ровные елочки» Дети свободно перемещаются по залу, изображая стройных елочек, на сигнал « Лесник!» останавливаются в позе</p>	<p>1 минута средний</p>	<p>Маленький кукленок</p>

красивой стройной елочка. Выбирается самая стройная елочка.	3 – 4 раза средний	Только вырос из пеленок, Чтоб начать ему ходить Стоит « четвереньки» изучить. Водящие – дети.
---	--------------------	--

Заключительная часть занятия 3 – 5 мин

15. И.п. – стоя, принять правильную осанку	4 счета медленный	Посмотреть в зеркало
16. И.п. – то же, руки через стороны, вверх – вдох, и. п. – выдох	2 раза медленный	Потянуться вверх, встать на носки, в и. п. – руки расслаблены.
17. Ходьба обычная	30 -40 сек.	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 стены Ходьба в разные стороны с правильной осанкой	20 сек. 20 сек	Прикасаются лопатки, затылок, ягодицы, пятки Встанем к стеночке опять Будем спинку выпрямлять Голова, лопатки ягодицы, пятки Стеночки касаются В стройную фигурку превращаются Руки скользят по стене
2.И.п., стоя у стены, руки вверх	4 -6 раз средний	Пятки скользят по стене Ножки укрепляем так
3.И.п – то же, руки перед грудью, правую ногу отвести в сторону, в и.п.. то же с левой ноги	2 – 4 раза средний	То правой, то левой делаем тик-так Легко прогнуться, посмотрев вверх.
4. И.п. – то же, руки за голову, шаг вперед, посмотреть - вверх, шаг назад – посмотреть вниз, в и.п.	4 – 6 раз средний	

Основная часть занятия 14 – 15 мин

5. И. п. – лежа на спине, руки через стороны вверх, в и.п.	2 – 4 раза медленный	Потянуться дыхание произвольное
6. И.п. – то же, руки за голову, « велосипед»	6 раз. 2 подхода средний	Все у нас отлажено, крутим педали слаженно
7. И.п. – то же, руки вверх; поднять правую и л., поднять		Привязать на голеностоп ленты разного цвета при выполнении

<p>левую и. п., поднять обе и.п.</p> <p>8. И.п. – то же, руки за голову, согнуть ноги, стопы поставить на пол, и.п.</p> <p>9. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища; руки через стороны вверх и.п.</p> <p>10. И.п. – то же, руки вперед, вертикальные «ножницы» ногами</p> <p>11. И.п. – то же, подбородок на пальцах, посмотреть в бинокль, прогнуться и.п. « крокодил»</p> <p>12. И. п. – то же, ноги детей образуют круг, одной или двумя ногами отбить мяч</p> <p>13. И.п. – упор, стоя на коленях, проползти на четвереньках, не теряя бревнышка, вернуться в и.п., снова взять бревнышко</p>	<p>6 раз, 2 подхода средний</p> <p>4 раза 2 подхода средний</p> <p>6 раз 2 подхода средний</p> <p>3-6 раз быстрый</p> <p>4 раза 4 подхода средний</p> <p>15 – 20сек.</p> <p>2 раза по 5-6м</p> <p>6 раз средний</p>	<p>упражнения называть выбранный цвет</p> <p>При выполнении упражнения пятки пола не касаются</p> <p>Приподнять туловище, руки прямые</p> <p>Ноги прямые, плавать кролем очень сложно, но на суше все возможно</p> <p>На 3 счета удержать туловище, на 4 – и.п. – расслабиться</p> <p>Солнце греет и печет</p> <p>Впереди река Нил течет</p> <p>Я на речку погляжу</p> <p>А купаться погожу</p> <p>В той реке есть крокодил</p> <p>Я туда уже ходил</p> <p>Инструктор стоит в центре круга в руках у него 2 мяча на резинке, выполняет повороты так, чтобы каждый ребенок мог коснуться мяча</p> <p>Дети встают парами, на спину укладывают мягкий модуль. В конце дистанции оставить модуль. Каждая последующая пара строит</p>
---	---	--

14. И.п. – стоя на коленях, покачаться вперед-назад	30 сек.	муравьиный дом
15. И.п. – имитация произвольного плавания	Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке 2-3 раза	Стараться держать туловище и бедро на одной линии
Игровое упражнение « Через реку по мосту, я иду, иду, иду»		Дети ползают, лежат, перебирают ногами Туловище ровное, руки в стороны

Заключительная часть 3-4 минуты

16. И. п. – основная стойка, хлопки руками перед собой и за спиной	6 – 8 раз средний	
17. И.п. – то же, дети стоят по кругу, передача мяча вправо-влево	2 раза в каждом направлении	Следить за положением туловища
18. И.п. Дыхательная гимнастика « Воздушные шары»	Вдох-выдох длинный	Вдох через нос, выдох – ртом
19. – проверка осанки у стенки	20 сек.	5 точек соприкосновения с туловищем, зафиксировать.

Примерный комплекс оздоровительной гимнастики для детей адаптационного периода после простудных заболеваний

от 3 до 5 лет (с обручами, мячами)

Вводная часть 4 минуты

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Принять правильную осанку у опоры	1 минута	Проверить положение головы и спины. Плечи расслаблены
2. И. п. – о. с. – дети стоят в кругу, руки вверх, потянуться в и.п.	4 раза средний	Можно взять в руки легкие шары
3. И.п. – то же, правая рука вперед, левая назад, смена положения рук	4 – 6 раз средний	Движения можно сочетать с легким приседом
4. И. п. – то же, присесть руки через стороны вверх		
Игровое упражнение «Силачи», укрепление мышц спины и рук - бег с гантелями	3 – 4 раза средний	Спина прямая, стопы на носках

Основная часть 15 минут

<p>5. Игра « Цветная поляна»,</p> <p>На лугу растут цветы, красный, желтый, голубой</p> <p>Выбирай себе любой. Ляжем дружно мы в кружок</p> <p>На цветочный на лужок, днём цветы благоухают</p> <p>Землю нашу украшают. Ночью листья, стебли отдыхают</p> <p>Пчелки мед не собирают, а цветные лепесточки</p> <p>Тихо прячутся в бутончик.</p>	<p>4 – 6 раз</p>	<p>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.</p>
<p>6. Игра «Черепаша» Ползание на четвереньках до определенного места</p>	<p>2 -3 раза</p>	<p>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.</p>
<p>7. Игра – эстафета.</p>	<p>2 раза</p>	<p>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.</p>

Заключительная часть 3 минуты

<p>8. Ходьба с мешочком на голове, по доске, и.п. – руки в стороны, ноги вместе</p>	<p>2 раза медленно</p>	<p>Следить за осанкой</p>
<p>9. Дыхательная гимнастика « Я на солнышке лежу»</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Релаксации</p>

**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 глазами	1 минута	Выполнять без излишнего напряжения мышц
2. И. п – лежа на спине, руки вдоль туловища 1 – 4 – повороты головы вправо-влево	2 – 3 раза медленно	Ухом коснуться пола
3.И.п. – то же, 1-2 – руки через стороны вверх, потянуться, вдох; 3 – 4 –и. п., расслабиться, выдох	2 – 3 раза медленный	С удовольствием потянуться
4. И.п. то же; кисти рук к плечам, 1 – свести локти вперед - выдох, 2 – локти в стороны, слегка прогнуться в грудном отделе – вдох.	3 раза средний	Следить за дыханием, прогибаясь, плечи приподнять от пола
5. И. п – то же; руки в стороны, ладони вверх, 1 – отвести правую ногу в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 то же с левой ноги	2 -3 раза каждой ногой средний	При 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 носки	4-6 средний	Валик под голову, туловище прижать к полу
7. И.п. – то же, 1 – одновременно согнуть ноги, стопы на полу, 2 – вернуться в и.п.,	6 раз средний	Укрепление мышц брюшного пресса
8. И.п. то же, руки вдоль туловища, 1 – одновременно развести ноги и руки в стороны	4 -6 раз средний	Стопы пола не касаются
9. И. п. – то же, 1-4 –самовытяжение, кисти рук тянутся вверх, пятки вниз; 5 – 8 – руки через стороны вниз, стопы в стороны, расслабиться	3 – 4 раза медленный	Большой палец сжать в кулак, стремиться поясницу прижать к полу. Остаться в и.п, затем повернуться на живот
10. И. п. – то же, лежа на животе, руки выполняют движения как при плавании брассом, 5 – 8 « крокодил», расслабиться	3-4 раза средний	Ноги лежат на полу. Сильно не прогибаться. В « крокодиле» голова меняет положение – поворот влево, затем вправо
11. И.п. – то же, кисти рук под подбородок, отвести правую ногу назад,2 – и.п.,	3-4 медленно	Отводя ногу, носок на себя
12. И.п. – то же, руки в стороны, кисти на ребре ладони, большой палец отведен, 1 – приподнять туловище, 2 – и.п.	4-6 раз медленно	Надплечья на одной линии, голова и туловище по средней линии
13. И. п. – стоя на четвереньках, 1 – согнуть руки, подбородком коснуться пола	3 – 4 раза медленно	Локти в стороны, максимально свести лопатки

<p>14. 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 спину</p>	<p>3 раза медленно</p>	<p>У первого руки вверх</p>
--	------------------------	-----------------------------

Заключительная часть 3 минуты

(с мячом большого диаметра)

<p>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.</p>	<p>4-6 раз медленно</p>	<p>Стопы все время стоят на полу, лежать 30 секунд</p>
<p>16. И.п. – основная стойка, кисти рук к плечам, 1 – 4 – круговые движения руками назад</p>	<p>2 – 3 раза средний</p>	<p>Смотреть прямо</p>
<p>17. И.п. – о. с. – ходьба с мешочком на голове</p>	<p>2 круга</p>	<p>Подбородок не опускать</p>
<p>18. – Дыхательная гимнастика « На лугу»</p>	<p>30 сек. медленно</p>	<p>Глубокий вдох и выдох</p>

Примерные упражнения для детей 5 – 7 лет со слабым мышечным показателем

(с ортопедическими мячами)

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
-----------------------	-----------------	---------------------------

1.И.п. –сидя на мяче, руки на бедрах	10 -15 сек.	Принять правильную осанку
2. И.п. – сидя на мяче, легкие прыжки, руки в стороны, вниз	4 – 6 раз средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом
3. И.п. – то же, руки на пояс, перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп	8 – 12 раз средний	Спина прямая, перекат вперед – стопы на носки, перекат назад – стопы на пятки
4. И.п. – то же, наклоны туловища вправо- влево	4 -6 раз в каждую сторону медленно	Мяч смещается в противоположную к наклону сторону
5. И. п. – сидя, руки вниз, 1-4, переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться, 5-6 вернуться в и.п.	4-6 раз медленный	Покачаться. При освоении упражнения придерживать отведенными назад и согнутыми руками
6. И.п. – сидя, руки к плечам, 1 – одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями, 2 – и.п.,	4-6 раз каждой ногой средний	Лопатки свести, руки, локти в стороны
7. И. п. сидя, ноги вместе, руки перед грудью, согнуты в локтях; 1 – руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п.	4 раза средний	По мере освоения движения сочетать с прыжком
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 боку	2 – 4 раза на каждом боку средний	Выполнять со страховкой, туловище не скручивать
9. И.п. – лежа спиной на мяче, руки вперед, 1 – 3 прогнуться, руки вверх, 4 – и.п.		Смотреть на кисти, через 3-4 занятия, удерживать туловище 3-4 с,

<p>10. И.п. – лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища; 1 – прогнуться, положить кисти на мяч, голова между рук, 2 – и.п.,</p> <p>11. И.п. – то же, 1 – 4 - перекатывать мяч друг другу, не опуская туловища, 5 – 6 – и.п. расслабиться,</p> <p>12. – лежа на животе на мяче, руки на полу, 1 – поднять ноги вверх, 2 – и.п., 3 -4 – то же с другой ноги</p> <p>13. И.п. – то же, перешагивать на руках вперед-назад, пока стопы не коснутся пола</p> <p>14. И.п. – лежа на спине, на коврик, ноги на мяче руки в стороны, пятки,</p>	<p>4 – 6 раз медленно</p> <p>4 – 6 раз медленно</p> <p>8 – 12 раз средний</p> <p>6 раз средний</p> <p>4-6 раз средний»</p> <p>20 сек.</p>	<p>дыхание произвольное</p> <p>Выполнять упражнение с большой амплитудой, руки через стороны вверх,</p> <p>Дети лежат головой друг к другу на расстоянии 2 метров</p> <p>По мере освоения упражнения выполнять «ножницы» - горизонтальные и вертикальные</p> <p>« Крокодил» - туловище не прогибать</p> <p>релаксация</p>
--	---	---

Игровой комплекс оздоровительной гимнастики для детей от 5 до 7 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» - 1 мин

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 перекачиваются 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 повторить 2 – 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**», Москва 2006 г., стр. 51 - 72

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

Плоскостопие.

Общие сведения.

Стопа является дистальным сегментом нижней конечности, при стоянии и ли ходьбе выполняет опорную или толчковую, рессорную, балансирующую функцию. В обеспечении рессорной функции кроме стопы участвуют суставы, позвоночно - 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 энергозатрат.

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

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

Противопоказано!

Ходить на внутренней стороне стопы.

1. Соскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту.
2. Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке.

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.

<p>3 курс 3,5 месяца</p>	<p>навыка правильной походки.</p> <p>Закрепление правильно формирующегося свода стопы.</p> <p>Тренировка мышц стопы;</p> <p>Закрепление навыка правильной ходьбы.</p> <p>Закрепление правильного свода стопы при выполнении упражнений с различных и.п.</p>	<p>по 4 – 8 подходов.</p> <p>Упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах.</p> <p>Темп выполнения различный.</p> <p>Массаж: классический нижних конечностей и стоп с включением пассивных движений стопами и пальцами.</p> <p>Массаж рефлекторных зон позвоночника и стопы.</p> <p>Самомассаж стоп на массажных ковриках, ребристых досках, дорожках.</p> <p>Естественные факторы природы.</p>			
--------------------------	---	---	--	--	--

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 упражнения	Способ выполнения
«Шагающий на мяче»	Лежа на спине, с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание 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 коврику	20 – 25 с медленно	30 – 35 с Медленно	На маленьком коврике переступать с ноги на ногу
2. И.п. – лежа на спине, 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти рук – выдох	2 раза медленно	4 раза медленно	При движении кисти рук касаются пола

3. И.п. – то же, руки в стороны, 1 – поворот вправо, ладони вместе, 2 – и.п.; 3 – 4 то же влево,	2 раза в каждую сторону медленно	4 раза в каждую сторону медленно	Пятки на полу, стопы расслаблены
4. И.п. – то же, руки за голову, 1 – 4 попеременное сгибание ног в суставах		4 раза средний	Группироваться без помощи рук
5. И.п. – то же, 1 - отвести правую ногу в сторону, 2 – и.п., 3 – 4 то же левой ногой	По 2 раза каждой ногой, медленно	По 4 раза каждой ногой средний	При 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.,	2 раза средний	4 раза средний	Дыхание произвольное, ноги в коленях не сгибать
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	По 2 раза каждой ногой, средний	По 3 раза каждой ногой средний	Ногу поднимать медленно, чтобы рыба не сорвалась с крючка Стопа находится в согнутом положении
8. И. п. – то же, 1 – 4 – согнуть пальцы и удержать их	2 раза медленно	4 раза медленно	В группировке кисти подтягивают передний отдел стопы
9. И.п. – лежа на спине, руки и ноги в стороны, 1 – 2 поза» плод», кисти рук на стопах	2 раза медленно	4 раза средний	Пятки касаются пола
10. И.п. – сидя, руки в упоре сзади, « встряхнуть» ноги, сгибание и разгибание коленей	3 раза средний	6 раз средний	Спину держать ровно
11. И.п. – сидя, руки в стороны, ходьба на ягодицах вперед – назад,	4 шага вперед и назад	8 шагов в обе стороны	Большая – передний отдел стопы поднимается над полом, маленькая – пальцы соприкасаются с полом
12. И. п. – то же, « гусеница» большая и маленькая		2 раза средний	
12. И. п. – то же, 1 - поднять платочек пальцами, 2 – опустить			

«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 образуют 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.

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 массажах 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 саморастягивание и подтягивание.	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

Используемая литература:

1. «Лечебная физическая культура для дошкольников», О.В.Козырева, Москва, « Просвещение, 2005год.
2. « программа воспитания и обучения в детском саду», М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С.Комарова, Москва 2004 год.
3. « Лечебная физкультура и массаж», Практическое пособие, Москва, 2006 год.
4. « Система мероприятий по оздоровлению детей», Айрис Пресс, Москва, 2007 год.
5. « 300 подвижных игр для оздоровления детей», Л. В. Старковская, Новая школа, Москва 1994год.
6. «Физическое развитие и здоровье детей от 3 до 7 лет» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, Москва, 2004 г.
7. «Физическое развитие и здоровье» Л.В.Яковлева и Р.А.Юдина, Москва, Владос, 2004г.