Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение «Ваховский детский сад «Лесная сказка»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:принято на заседании педсоветаот «17 » мая2018 года протокол № 5 | УТВЕРЖДЕНО:Заведующий МБДОУ«Ваховский детский сад «Лесная сказка» C:\Users\Ольга\Desktop\подпись В.К..JPGВ.К.БусыгинаПриказ № 48 от «31» августа 2018 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, 2018 г.

**Пояснительная записка**

По данным обследования дошкольников Ваховского МБДОУ врачебной комиссией ПМПК в апреле 2018 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 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. 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 блеющих 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 физичского 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. Вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища.

6. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.

7. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни вырабатывать 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.Регулярностивоздействия 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 - 30минут | Руководитель физвоспитания |
| Самостоятельные занятия, ортопедические минутки | 8 - 10 минут, выполнение специальные упражнений | 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** |
| 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 сердечнососудистой системы к возрастным физическим нагрузкам. | Оздоровление положением (коррекционное и.п. при выполнении упражнений и релаксации).Физические упражнения: общеразвивающие – 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 роликовым массажером; самомассаж с помощью массажных мячей.Естественные факторы природы: воздух, солнце, вода. | Утренняя гигиеническая гимнастика 2-3 специальных упражнения 5-7 минут.Занятия ЛФК 25-30минут.Самостоятельные занятия под контролем, 3-5 специальных упражнений.Дозированная ходьба 200м.Прогулки с родителями в выходные дни.Игры. | Выполняются специальные коррекционные упражнения, выученные ребенком.Преобладают и.п., лежа на спине, животе, стоя в упоре на коленях.Ребенок выполняет в спортивном зале, уголке, дома.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 | Функциональные пробы: |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
|  | гибкость |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
|  | сила мышц спины |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
|  | Сила 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 | Умения и навыки |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 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 | СОБРАНИЯ, КОНСУЛЬТАЦИИ, БЕСЕДЫ  |
| 25 | Подведение итогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

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

**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** |
| 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 и п., 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 минуты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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**

**от 3 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 минут**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. Игра « **Цветная поляна»,**На лугу растут цветы, красный, желтый, голубойВыбирай 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 |

**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 средний | 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 –самовытяжение, 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 спину | 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.п, 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 лопатки У 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 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 |

**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» - 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 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 сигментом нижней конечности, при стоянии и ли 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 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.

**Программа профилактики и предупреждении плоскостопия у дошкольников**

**в условиях дошкольного учреждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 упражненияМассажЕстественный 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. |  Утренняя гимнастикаЗанятия ЛФКСамостоятельные 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 в и. 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 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 | 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 укрепление тазо-бедренных суставов |  |  |  |  |  | О | З | С |  |  |  | З | С | П |  |  |  | О | З | З |  |  |  |  |  | П | К | П |  |  |  | П |  |
| 15 | Упражнения для ног на массажерах |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 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  |
| 23 | Подведение итогов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

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

**Специальные корригирующие упражнения по профилактике заболеваний опорнодвигательного 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 сгибатьНогу 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 |

**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 кругуразложены 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.

**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 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.